

 CHARLES C. MANZ

DISCIPLINA EMOȚIONALĂ



colecția cărți-cheie
84

 Curtea
veche

CHARLES C. MANZ a studiat întreaga viață disciplina emoțională. Mare parte din eforturile sale profesionale din ultimii 20 de ani s-a concentrat pe descoperirea și studierea alegerilor pe care le putem face în fiecare zi pentru a deveni mai eficienți, pentru a ne înălța viața și spiritul. Autorul a aplicat în propria viață toate strategiile de disciplină emoțională descrise în cartea de față și caută în continuare noi modalități creative de a le spori beneficiile.

Dr. Manz susține conferințe, este consultant și autor de cărți de afaceri de mare succes. Deține catedra Charles și Janet Nirenberg de conducere în afaceri de la școala de management Isenberg a Universității din Massachusetts. Realizările lui au fost prezentate la radio și televiziune, precum și în *The Wall Street Journal*, *Fortune*, *U.S. News & World Report*, *Success* și o serie de alte publicații din SUA. A primit prestigioasa distincție Marvin Bower Fellowship de la Școala de Afaceri Harvard, „acordată pentru realizări deosebite în cercetare și productivitate, influență și conducere în afaceri”. Deține un doctorat în afaceri de la Universitatea de Stat din Pennsylvania, precum și un masterat în administrarea afacerilor de la Universitatea de Stat din Michigan.

Este autor sau coautor a peste 100 de articole și 12 cărți.

Dr. Manz a fost consultant pentru multe organizații, cum ar fi 3M, Ford, Motorola, Xerox, Mayo Clinic, Procter & Gamble, General Motors, American Express, Allied Signal, Unisys, Josten's Learning, Banc One, American Hospital Association, American College of Physician Executives, guvernele SUA și Canadei.

CHARLES C. MANZ

Disciplina emoțională

**Puterea de a alege
felul în care ne simțim**

*Cinci pași esențiali
pentru a ne simți mai bine în fiecare zi*

Traducere de
ANDREEA-ROSEMARIE LUTIC

*Curtea
veche*

BUCUREȘTI, 2005

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
MANZ, CHARLES C.

Disciplina emoțională / Charles C. Manz;
trad.: Andreea Rosemarie Lutic

București: Curtea Veche Publishing, 2005

224 p.; 20 cm (Cărți cheie; 84)

Tit. orig. (eng): EMOTIONAL DISCIPLINE

The Power to Choose How You Feel

ISBN 973-669-159-4

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.923.2

Coperta colecției de DANIEL ȚUȚUNEL

Foto copertă de NÉMETHI ANDRÁS BARNÁ

CHARLES C. MANZ

EMOTIONAL DISCIPLINE

*The Power to Choose How You Feel — 5 Life Changing Steps
to Feeling Better Every Day*

Copyright © 2003 by Charles C. Manz

**All Rights Reserved. Romanian edition published by arrangement with
Berrett-Koehler Publishers through
Agenția Literară SUN S.R.L.**

**© Curtea Veche Publishing, 2005,
pentru prezenta versiune în limba română**

ISBN 973-669-159-4

Dedic această carte principalei mele Echipă de Disciplină Emoțională, care m-a provocat să devin o ființă mai conștientă și mai completă din punct de vedere emoțional, atât în momentele fericite, cât și în cele dificile (și totuși extraordinare): familiei mele — Karen, Chris și Katy. Sper că și eu am reușit să fac același lucru pentru ele.

Prefață

Permiteți-mi să încep cu o mărturisire: mi-e greu să-mi controlez emoțiile. Pentru mine contează părerea celorlalți și mi-ar plăcea foarte mult să apreciați această carte. Uneori sunt sensibil, am o atitudine defensivă, iar critica îmi dă de furcă. Sunt agitat înainte de a susține o prezentare în public — ceea ce face parte intrinsecă din munca mea — și uneori, atunci când mă confrunt cu noi încercări, mi-e frică. Îmi place să fiu aprobat, simt nevoia să fiu acceptat și iubit și s-ar putea să mă înfurii dacă eu consider că mi s-a făcut o nedreptate. Știu ce înseamnă gelozia, anxietatea, iritabilitatea, dorința, mândria, plictiseala, rușinea, lenea, îngrijorarea, jena și senzația că ești copleșit. Dar știu ce înseamnă și entuziasmul, calmul, speranța, inspirația, curajul, fericirea și chiar dragostea... Cred că m-ați înțeles.

Într-adevăr, am probleme emoționale; dar cine nu are? La urma urmei, emoțiile sunt cele care dau culoare vieții și ne ajută să vedem dincolo de rutina zilnică. Pentru mine, emoțiile și sentimentele care ne îmbogățesc viața au un efect similar cu cel al culorilor vibrante asupra văzului, al muzicii asupra auzului, al parfumului asupra mirosului și al ciocolatei asupra gustului.

Starea emoțională poate avea un impact major asupra nivelului nostru de energie. De câte ori n-ați auzit comentarii de genul: „Ce bine ar fi dacă aș avea mai multă ener-

gie ca să termin tot ce am de făcut" sau „Nu dispun de energie nelimitată, așa că trebuie să am grijă în ce activități mă implic"? Însă un comentariu mai util și mai potrivit pentru această carte ar fi următorul: „Nu am foarte multă energie, așa că trebuie să învăț să-mi sporesc rezervele, făcând în fiecare clipă alegeri înțelepte, care să-mi influențeze starea de spirit, ajutându-mă să-mi amplific energia, în loc s-o risipesc.”

De pildă, supărarea ne poate secătui toată energia. Atunci când ne „aprindem”, folosim (și deseori risipim) foarte multă energie. Furia, resentimentele, anxietatea, frica și multe alte emoții negative pot să provoace goluri uriașe în rezervorul nostru de energie și să ne lase fără resurse. Chiar și unele sentimente mai puțin dramatice, ca plictiseala, indiferența, apatia și lipsa unui scop, sunt în măsură să ne secătuiască încetul cu încetul. Însă alte trăiri, precum senzația că ai un scop, echilibrul, dezvoltarea personală, inspirația, sentimentul veșniciei, buna dispoziție și dragostea, ne hrănesc sistemul energetic și chiar ne îmbogățesc rezervele.

Am trăit personal toate aceste lucruri și pot să spun că nu mi-a fost ușor. Treptat însă, datorită studiilor și cercetărilor pe care le-am făcut, observațiilor și experiențelor mele de viață, am devenit tot mai conștient de puterea noastră de a alege felul în care ne simțim. De-a lungul timpului, am identificat și am dezvoltat strategii care ne pot ajuta să punem la punct acest proces de stimulare a energiei. Majoritatea lucrărilor și a conferințelor mele din ultimii 20 de ani s-au concentrat asupra unui concept pe care eu îl numesc „autoconducere” — procesul de ansamblu și diversele strategii specifice pe care le folosim pentru a crea motivația și direcția de care avem nevoie ca să ne descurcăm și să progresăm în viața personală și profesională. În cartea de față, mă voi ocupa de ceea ce reprezintă probabil cea mai importantă parte a acestui proces — emoții-

le și sentimentele noastre. Mai exact, am denumit procesul de ansamblu prin care alegem felul în care ne simțim *disciplina emoțională*.

În cele din urmă, am înțeles că alegerile pe care le facem zi de zi și clipă de clipă reprezintă cheia influențării trăirilor noastre. Iar felul în care ne simțim poate avea un impact major asupra propriei eficiențe, asupra nivelului nostru de energie și asupra împlinirii în viață. Unele dintre alegerile recomandate în această carte țin de chestiuni simple și bine cunoscute, cum ar fi să consumăm alimente sănătoase, să facem exerciții fizice și să căutăm partea pozitivă în situațiile dificile. Din păcate, de foarte multe ori acest gen de recomandări limpezi pare să ne solicite prea multe sacrificii și prea multă voință pentru a le integra în viața noastră. Dar în cartea de față vă voi împărtăși o serie de strategii care să permită abordarea acestor chestiuni într-o manieră mai rezonabilă, astfel încât să nu vi se mai pară atât de copleșitoare, ci chiar firești și plăcute.

În plus, vă voi prezenta multe alte alegeri, poate mai puțin răspândite și mai puțin cunoscute (sau mai puțin folosite) de majoritatea oamenilor. Este vorba de strategii cu un potențial mare, precum respirația sănătoasă, urmărirea conștientă a sentimentelor, puterea tăcerii și manifestarea dorințelor. Apoi ar mai fi „joggingul interior”, însoțit de muzică și umor, alegerea semnificației sentimentelor, practici orientale de sănătate, Kung Fu emoțional, implicarea deplină în ceea ce faceți și trăirea unei experiențe în afara ego-ului, ca să numesc doar câteva.

Am constatat că practicile de disciplină emoțională incluse în această carte pot reprezenta o metodă eficientă de influențare a modului în care vă simțiți. Personal, am obținut mari beneficii în urma aplicării acestor strategii, în mod regulat sau conform necesităților, și am observat numeroasele avantaje de care s-au bucurat alții. Am încrederea că cele 25 de alegeri pe care vi le voi împărtăși vă vor

ajuta să puneți la punct un plan bun de practicare a disciplinei emoționale. Ele pot servi drept fundament pentru crearea unor strategii personalizate, adaptate situației dvs. particulare. Sper din tot sufletul că ideile din această carte vă vor ajuta și pe dvs., așa cum m-au ajutat și pe mine, să dobândiți *puterea de a alege felul în care vă simțiți*.

Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc foștilor sau actualilor mei colegi și prieteni care au avut o influență semnificativă asupra ideilor mele, legate de autoconducere, ajutându-mă astfel să dezvolt conceptul de disciplină emoțională și mai cu seamă perspectiva asupra rolului important pe care-l are *alegerea* în ceea ce privește propria noastră eficiență în viața personală și la serviciu. Dintre aceștia fac parte Hank Sims Jr., Chris Neck, Greg Stewart, Vikas Anand, Bob Marx, Jim Mancuso, Bob Mitchell, Peter Hom, Frank Shipper, Theodore Levitt, Tom Thompson, Tedd Mitchell, Chris Argyris, Richard Hackman, Denny Gioia, Ed Lawler, Kathi Lovelace, John Newstrom, Mike Beyerlein, Fred Luthans, Bill Glick, John Sheridan, Art Bedeian, Kevin Mossholder, Andy Van de Ven, Hal Angle, Mary Nichols, John Slocum, Mike Mahoney și soția și coautorul meu, Karen Manz.

În plus, aș vrea să mulțumesc Universității Massachusetts din Amherst, mai cu seamă decanului și secretarului de departament al Școlii de management Isenberg: Tom O'Brien și Bill Wooldridge. Centrul de resurse administrative, și mai ales Becky Jerome, mi-au oferit un sprijin extraordinar în pregătirea manuscriselor mele în ultimii câțiva ani. Mulțumiri speciale lui Charles și Janet Nirenberg, care, pe lângă faptul că mi-au oferit posibilitatea de a ocupa postul de profesor la catedra de conducere a afacerilor, au fost o sursă valoroasă de inspirație, înțelepciune și prietenie.

De asemenea, sunt foarte recunoscător pentru încurajarea, sprijinul și asistența pe care le-am primit de la redactorul Steven Piersanti și din partea echipei de la editura Berrett-Koehler, extrem de competentă, înțeleaptă și disciplinată din punct de vedere emoțional. În fine, îmi exprim mulțumirile față de toți prietenii, colegii și membrii familiei mele, care m-au încurajat și m-au sprijinit în munca mea de-a lungul numeroaselor aventuri emoționale survenite în cursul anilor.

Amherst, Massachusetts

Charles C. Manz
ianuarie 2003

Noul mileniu a adus cu sine tranzacții ilegale, fraude contabile, corupție, șomaj, restructurarea corporațiilor, nesiguranța locului de muncă, o explozie a tehnologiei, turbulențe pe piețele de asigurări, catastrofe naturale și incendii, scandaluri religioase, atacuri teroriste, pericolul unor conflicte distrugătoare pe întregul glob... Emoțiile dvs. sunt sub asediu. Cum veți reacționa?

Disciplina emoțională vă oferă o alegere.

Un băiat amerindian vorbea cu bunicul lui. „Ce crezi despre situația din lume?” l-a întrebat el. Bunicul răspunse: „Mă simt de parcă în sufletul meu s-ar da o bătălie între doi lupi. Unul dintre ei este plin de furie și de ură. Celălalt este plin de dragoste, iertare și pace.” „Și care dintre ei va câștiga?” întreabă băiatul. „Cel pe care-l hrănesc” fu răspunsul bunicului.

Anonim

INTRODUCERE

Descoperiți puterea disciplinei emoționale

*Cei mai mulți oameni duc o viață
de disperare tăcută.*

HENRY DAVID THOREAU

Cecil T. Barkly, manager de departament, tocmai se întorsese în birou după o ședință înfiorătoare cu subordonații lui. Era nervos și epuizat; dădu pe gât o cană de cafea și o prăjitură, uitându-se la un nou raport, care zăcea pe biroul său. În seara precedentă lucrase până târziu. De fapt, nu mai dormise ca lumea de zile întregi și masa o lua mereu pe fugă (de fapt, fuga de la o ședință la alta era singurul sport pe care-l practicasese în ultimii ani).

În timp ce studia raportul, se făcu roșu la față de mânie și își încleștă pumnii. Din cauza stării emoționale care-l împiedica să se concentreze, citi greșit câteva date de pe un grafic și crezu că indicau o tendință negativă, deși în realitate ele arătau o îmbunătățire semnificativă. Își dădea seama că ar trebui să studieze raportul mai pe îndelete și să încerce să vadă lucrurile în perspectivă înainte de a acționa pe baza informațiilor primite. Dar era prea târziu; emoțiile deja preluaseră controlul. Ieși în trombă din birou, cu raportul în mână și se întoarse la ședința pe care o părăsise puțin mai devreme.

La apariția lui, întreaga sală fu cuprinsă de o tăcere încordată, în pofida entuziasmului care începuse să se trezească după ce

oamenii găsiseră o soluție la o problemă cu care se luptau de luni întregi. Barkly era copleșit de tensiune stând acolo în picioare și încruntându-se la adunare, iar mintea îi era invadată de gânduri furioase. Se simțea îngrozitor, era turbat de mânie și avea să-și toarne năduful asupra celor de față!

„Tocmai am primit informații”, începu el, împingând raportul în față, „că, în ciuda tuturor eforturilor noastre, managerii din acest departament continuă să aibă un comportament represiv. Știți cu toții care sunt instrucțiunile de la conducere: să îmbunătățim productivitatea angajaților, sprijinindu-i și muncind alături de ei. Fiți atenți la ce vă spun”, continuă el, agitându-și pumnul în fața grupului, ca să fie mai convingător. „Trebuie să-i sprijiniți și să fiți în mai mare măsură alături de oameni, altfel o să zburăți de-aici!”

Felul în care ne simțim poate avea un impact considerabil asupra faptelor și vorbelor noastre — și asupra vieții noastre, în general. Vestea cea bună este că există metode practice de a dobândi *puterea de a alege felul în care ne simțim*. Credeți în această afirmație? Vă puteți imagina cum ar fi dacă ați fi capabil să vă alegeți sentimentele?

V-ar plăcea să aveți capacitatea de a face alegeri care să vă refacă în mod firesc resursele de energie pe care le consumați la lucru și în viața personală? Cât de valoroasă vi se pare capacitatea de a transforma o stare de spirit negativă într-una pozitivă? Ce efect ar avea această abilitate asupra eficienței dvs. și asupra realizărilor din viața personală și profesională? Adevărul este că în cele mai multe situații dvs. chiar dispuneți de această capacitate. Nu trebuie decât să deveniți conștient de ea și să găsiți metode eficiente pentru a o pune în practică. Aveți nevoie de ceea ce se numește *disciplină emoțională*.

Tendința obișnuită este să punem felul în care ne simțim pe seama unor factori precum toanele, fluctuațiile hormonale și, mai ales, evenimentele externe. În cea mai mare

parte a timpului, avem impresia că viața noastră este la cheremul unor emoții asupra cărora nu avem nici un control. Deseori auzim lucruri precum: „Îmi pare rău, azi mă simt mizerabil“, „Sunt epuizat“, „Nu-mi dau seama de ce mă simt atât de deprimat“ sau „Nu știu cum se face, dar mă simt grozav.“ Este ca și cum n-am avea posibilitatea de a ne alege starea de spirit. Însă disciplina emoțională vă oferă o altă cale.

Cu toate acestea, cel puțin la prima vedere, ideea de a-ți disciplina emoțiile nu pare prea atrăgătoare. Când am propus această carte spre publicare, o persoană din echipa editurii respective a avut o reacție negativă puternică. Ideea de disciplină emoțională îi crea impresia unui fel de oximoron. După părerea ei, sentimentele trebuie exprimate liber, nu suprimate, iar cuvintele „emoție“ și „disciplină“ nu fac casă bună împreună. De fapt, expresia o făcea să se gândească la ceva care o îngrădește și o înăbușă. Își închipuia că, fără îndoială, „disciplina emoțională“ nu era pentru ea.

Peste câteva zile, după o convorbire telefonică dificilă cu un partener de afaceri, a descoperit că era foarte supărată și că emoția trăită o afecta într-un mod surprinzător. Reflectând la propriile sale reacții emoționale cu o doză de umor, a ajuns la concluzia că, de fapt, nu i-ar strica puțină disciplină emoțională.

Vă încurajez, cel puțin pentru moment, să lăsați deoparte orice scepticism sau rezistență față de conceptul de *disciplină emoțională*. Și permiteți-mi să vă împărtășesc o serie de informații palpitate despre acest subiect, care s-ar putea să vă deschidă calea către o lume cu totul nouă, așa cum mi s-a întâmplat și mie. Acceptați, vă rog, posibilitatea de a găsi în acest lucru ceva care să vă ofere mai multă eficiență și satisfacție în viața personală și profesională. Și vă invit să explorați împreună cu mine nenumăra-

tele opțiuni pozitive care vă stau la dispoziție în fiecare zi și care vă pot ajuta să dobândiți *puterea de a vă alege sentimentele*.

Ce este disciplina emoțională?

Cel mai simplu și mai direct răspuns la această întrebare este următorul: „disciplina emoțională constă în alegerile pe care le facem în mod intenționat pentru a dobândi puterea de a alege felul în care ne simțim.” Dar pentru ca definiția să capete profunzime, trebuie să înțelegem cuvintele „emoție” și „disciplină”.

Emoție. În dicționar, cuvântul *emoție* (a cărui rădăcină de origine latină are sensul de „a tulbura”) este definit ca „...o trăire anume; o reacție complexă, cu manifestări mentale și fizice...”. În același mod, Salovey și Mayer, autorii articolului „Inteligența emoțională”, descriu emoțiile drept „răspunsuri organizate, aflate la confluența sistemelor fiziologic, cognitiv, motivațional și experimental.”¹ Toate aceste definiții sugerează faptul că „trăirile” reprezintă principalul vehicul al emoțiilor și că ele se manifestă deopotrivă pe plan fizic și mental.

De aceeași părere sunt și Gary Zukav și Linda Francis, care, în recentul lor *best-seller*, *The Heart of the Soul: Emotional Awareness (Inima sufletului: conștiința emoțională)*², afirmă că felul în care percepem emoțiile are o componentă fizică, cum ar fi o durere sau un disconfort resimțit într-o zonă a corpului, ca răspuns la o emoție negativă. Pe de altă parte, o emoție pozitivă creează o senzație plăcută. Autorii afirmă că aceste senzații fizice sunt însoțite de gânduri. De pildă, înainte de a lua cuvântul în public, o persoană poate resimți anxietatea ca pe un disconfort fizic (de exemplu, își simte abdomenul încordat sau simte că are „fluturași” în stomac), însoțit de anumite gânduri („Cum am ajuns în

situația asta îngrozitoare... o să mă fac de râs... mă vor lua peste picior și va trebui s-o las baltă").

Mie îmi place mai cu seamă descrierea simplă a lui Eckhart Tolle, care surprinde cu eleganță spiritul acestei discuții. El spune că emoția este „o reflexie a minții în corp”³.

Dacă privim emoțiile ca pe o combinație de senzații fizice și activități mentale corespondente, înseamnă că orice emoție poate fi identificată și examinată cercetând senzațiile din corp (locația, natura și intensitatea lor) și gândurile care le însoțesc. De exemplu, imaginați-vă că vă simțiți copleșit de ceea ce percepeți ca fiind o trădare cumplită din partea unui prieten apropiat sau coleg. Observați că simțiți durere și încordare în piept, manifestări însoțite de un discurs interior plin de furie („Cum a îndrăznit să facă așa ceva... după tot ce am făcut pentru ea... am avut încredere în ea și ea m-a atacat pe la spate...”).

Disciplină. În dicționar, *disciplina* este definită ca „o ramură a procesului de cunoaștere sau de învățare... un proces de instruire care dezvoltă autocontrolul, caracterul, ordinea... supunere față de autoritate și control...” Dacă studiem cu atenție aceste cuvinte, putem recunoaște rolul pe care-l joacă cunoașterea, învățarea și instruirea, lărgind perspectiva deseori excesiv simplificată asupra disciplinei. Disciplina nu trebuie privită ca un proces restrictiv, care ne limitează câmpul alegerilor; ea poate fi văzută într-o manieră constructivă, ca un lucru care ne dă putere. Disciplina ne poate ajuta să depășim limitele a ceea ce cunoaștem și reacțiile dezordonate și ineficiente față de forțele cu care ne confruntăm în viața și în munca noastră (cum ar fi emoțiile copleșitoare).

În cartea sa *Hooked on Feeling Bad (Atașat de sentimentele negative)*, Joyce Moskowitz descrie disciplina într-un mod asemănător: „a instrui sau a dezvolta, un proces de instruire care corectează, modelează și perfecționează...” Autoarea arată că termenul are aceeași rădăcină latină ca

și cuvântul discipol — *discipulus*, care înseamnă elev — ajungând astfel la concluzia că disciplina înseamnă „instruirea propriei persoane”⁴. În acest sens, putem considera disciplina un proces de autoeducație și autoinstruire, care ne ajută să dobândim un nivel mai înalt de eficiență și o calitate sporită a experienței de viață.

Pentru a înțelege mai bine acest concept, poate fi util să vă gândiți la cuvântul *discipline*, care deseori este asociat cu practici spirituale și/sau religioase. De exemplu, meditația, rugăciunea, postul, studiul, solitudinea și slujba religioasă sunt, de obicei, discipline autoimpuse, cu intenția de a experimenta dezvoltarea minții și a spiritului. În bine cunoscutul lui *best-seller: Celebration of Discipline (Sărbătorirea disciplinei)*, Richard Foster argumentează faptul că disciplinele nu trebuie privite ca „o sclavie oarbă, menită să extermini râsul de pe fața pământului... scopul disciplinelor este eliberarea din robia copleșitoare a egoismului și a fricii.”⁵

În cartea de față, diversele strategii de aplicare a disciplinei emoționale vor fi numite pur și simplu „alegeri”. Dacă vi se pare util conceptul de „discipline”, vă puteți gândi la ele sub forma de discipline emoționale. În ansamblu, pentru mine, *disciplina* este o formă de autoinstruire și o cale de autodezvoltare, la originea căroră stă un proces menit să abordeze într-un mod constructiv felul în care ne percepem viața personală și profesională.

Disciplina emoțională. Toate acestea conduc la o definiție mai cuprinzătoare. *Disciplina emoțională* constă în diversele alegeri pe care le faceți în abordarea situațiilor curente și atunci când vă pregătiți pentru cele viitoare, alegeri practice care vă oferă autoinstruire, o cale de autodezvoltare și un întreg repertoriu de strategii pe care le puteți folosi conform necesităților și care vă dau *puterea de a alege felul în care vă simțiți*. Această carte vă pune la dis-

poziție o abordare concretă pentru a integra disciplina emoțională în viața dvs. Ea constă în:

- Selectarea (identificarea, crearea sau personalizarea) procesului de disciplină emoțională ce va fi folosit.
- Aplicarea acestui proces atunci când în viața personală și profesională apar dificultăți ce trezesc în dvs. sentimente puternice.
- Alegerea unor strategii corespunzătoare (alegeri) de aplicare a disciplinei emoționale pentru a influența în mod constructiv reacțiile dvs. în situații ce declanșează emoții puternice, precum și pentru a crea pe viitor sentimente constructive și sănătoase.

Mai târziu în acest capitol voi vorbi mai mult despre diversele alegeri pe care le puteți face pentru a practica disciplina emoțională. Înainte de asta însă trebuie să vă puneți întrebarea: „De ce să-mi bat capul cu toate acestea?” Mai precis, ce beneficii vă poate oferi disciplina emoțională?

Ce vă promite disciplina emoțională

De ce ar trebui să vă preocupe disciplina emoțională și de ce v-ați bate capul să introduceți această practică în viața dvs. de fiecare zi? Răspunsul cel mai simplu și mai direct este acela că ea vă poate îmbunătăți simțitor experiențele personale și profesionale, precum și senzația generală de împlinire. Faptul de a face alegeri ce țin de disciplina emoțională nu vă va ajuta doar să îmbogățiți clipa prezentă și să creați un plus de satisfacție și de eficiență în viitor, ci vă va permite totodată să vă bucurați de un nou stil de viață, în care rezervele de energie se refac în mod natural, evitând astfel oboseala și epuizarea. În plus, deoarece veți participa în mod constructiv la crearea propriilor dvs. emoții, veți deveni mult mai eficient în abordarea problemelor vieții, în interacțiunile și relațiile dvs., în progresul personal.

De exemplu, cercetătorii au sugerat că emoțiile ne pot ajuta să facem față cu succes nesiguranței, să vizualizăm un viitor pozitiv și să luăm decizii rapide. De asemenea, emoțiile ne pot ajuta să creăm o punte între rațional și irațional, să dobândim un sentiment al importanței proprii persoane, să ne adaptăm și să ne schimbăm mai ușor⁶. Un bine cunoscut cercetător a sugerat că emoțiile reprezintă „înțelepciunea vremurilor” și că ele oferă soluții la probleme repetitive, care au rezistat probei timpului⁷.

În plus, o serie de cercetări au indicat numeroasele beneficii pe care le poate aduce o gestionare constructivă a emoțiilor. A apărut o nouă arie de cercetări, grupate sub termenul de „reglarea emoțiilor”⁸. Cercetătorul James Gross afirmă că „răspunsurile emoționale... ne pot induce în eroare... Atunci când emoțiile noastre par nepotrivite într-o situație dată, deseori încercăm să ne reglăm reacțiile emoționale astfel încât să ne servească mai bine scopurile.”⁹ Iar reglarea emoțiilor este definită drept „Procesul prin care putem influența emoțiile pe care le avem, momentul când apar ele, felul în care le simțim și le exprimăm.”¹⁰ Cercetările din acest domeniu au arătat că în situații emoționale dificile se pot folosi strategii eficiente, care reduc atât experiențele psihologice negative, cât și reacțiile comportamentale inadecvate.

De asemenea, s-a demonstrat că o reglare eficientă a emoțiilor poate îmbunătăți semnificativ procesul de învățare. De pildă, cercetătorii Isen, Daubman și Nowicki au descoperit că emoțiile pozitive pot influența în mod benefic rezolvarea problemelor, în timp ce emoțiile negative inhibă acest proces¹¹. Se pare că emoțiile pozitive pun în funcțiune mecanisme superioare ale creierului, îmbunătățind memoria și prelucrarea informațiilor, pe când emoțiile negative inhibă funcțiile cognitive de nivel superior. Din aceste motive, precum și pe baza dovezilor că emoțiile sunt „contagioase” și, ca urmare, se transmit cu ușurință

de la o persoană la alta, profesorul Edward Vela afirmă că profesorii ar trebui să-și monitorizeze propria stare emoțională, să modeleze și să încurajeze emoțiile pozitive la elevii lor¹². Într-adevăr, un mare număr de cercetări demonstrează cât de valoroasă este prelucrarea constructivă a emoțiilor.

Disciplina emoțională merită efortul, fiindcă vă permite să luați în stăpânire puterea și energia emoțiilor, în loc să vă lăsați pradă forței lor distructive. Iar acest lucru ne poate ajuta să ne bucurăm de viața și cariera la care am visat dintotdeauna, chiar dacă ele vor fi un rezultat al transformării noastre interioare, și nu al împrejurărilor externe ale vieții.

Disciplina emoțională se ocupă de principala lentilă prin care percepem viața — sentimentele noastre. Gândiți-vă puțin. Toate experiențele noastre poartă amprenta felului în care ne simțim. Toți știm acest lucru la nivel rațional, dar poate fi foarte dificil să identificăm și să implementăm moduri practice de a aplica această idee, astfel încât ea să aibă un impact pozitiv asupra vieții de zi cu zi. Când suntem prost dispuși, întreaga lume este întunecată și mohorâtă. Iar aceasta ne poate determina să acționăm în moduri care îi înstrăinează de noi pe ceilalți și ne îngreunează situația pe viitor. Când ne simțim stresați și neliniștiți, avem impresia că vin semnale de amenințare de pretutindeni, care ne blochează și ne epuizează pe plan psihic. Și e posibil să facem în așa fel încât să evităm unele riscuri rezonabile și chiar necesare pentru a merge mai departe ori să fugim de ocazii extraordinare. Dacă ne chinuie tristețea sau singurătatea, întreaga lume pare un film melancolic, ce ne răpește bucuria clipei prezente. Când ne simțim obosiți și apatici, orice lucru ni se pare foarte greu de făcut. Și așa și este.

Experiența noastră de viață este influențată în foarte mare măsură de felul în care ne simțim, care, la rândul său, poate juca un rol major nu doar în ceea ce privește nivelul

nostru de satisfacție, ci și relația cu ceilalți și munca noastră. A învăța arta *disciplinei emoționale* și a folosi numeroasele sale instrumente (*alegerile disciplinei emoționale*) poate fi fundamentul unei vieți pline de energie, satisfacție și împlinire.

În fine, cel mai important principiu al disciplinei emoționale ne provoacă să recunoaștem faptul că avem capacitatea de a ne controla emoțiile. Prin urmare, suntem răspunzători de felul în care ne simțim și de modul în care îi influențăm pe ceilalți prin faptele și vorbele bazate pe emoțiile noastre. Această responsabilitate nu este doar un lucru bun, ci chiar necesar în relațiile interumane. Ea ne poate ajuta să ne împăcăm mai bine unii cu alții — în familie, între prieteni și între vecini, la nivel de comunitate și de națiune. Ne oferă posibilitatea de a trăi mai bine împreună, spre binele tuturor.

Decizii-cheie în disciplina emoțională

Practicarea disciplinei emoționale se bazează pe patru decizii esențiale. Pentru a fi cu adevărat eficient în această disciplină, trebuie să vă luați următoarele angajamente:

1. Să vă asumați responsabilitatea pentru ceea ce simțiți.
2. Să faceți lucruri (acum, în prezent) care vă pregătesc (vă ajută să vă umpleți rezervorul de energie emoțională) pentru viitor.
3. Să reacționați într-o manieră nouă, mai echilibrată și mai sănătoasă, la situațiile dificile din punct de vedere emoțional.
4. Să faceți anumite alegeri (să aplicați anumite strategii) pentru a aborda în mod eficient dificultățile, pe măsură ce apar.

Prin urmare, disciplina emoțională implică angajamentul de a vă pregăti, a vă confrunta cu provocările emoționale și a răspunde ele într-o manieră constructivă. Ea pre-

supune atât să faceți alegeri care în viitor vă vor ajuta să abordați emoțiile într-un mod eficient, cât și să vă ocupați de chestiunile imediate. Disciplina emoțională implică folosirea unui proces sistematic (cum este cel prezentat în capitolul 1). Dar este esențial, totodată, să luați deciziile de mai sus, angajându-vă să vă creați un stil de viață care vă permite să vă bucurați în mod constant de binefacerile disciplinei emoționale.

Alegeri pentru a dobândi puterea de a vă decide sentimentele

Concentrarea directă asupra emoțiilor în momentul în care apar nu este singura cale de a dobândi o disciplină emoțională. Există o diversitate de opțiuni care ne pot ajuta să ne calmăm sau să ne prelucrăm emoțiile negative și să le stimulăm pe cele pozitive. În practică, aceste alegeri se suprapun, dar pentru mai multă claritate le vom examina separat, conform categoriei din care fac parte — minte, trup, spirit și fundamente ale disciplinei emoționale.

Alegerile disciplinei emoționale reprezintă strategii cu un caracter intenționat și proactiv, aplicate în fiecare moment și zi de zi, care pot influența, direct sau indirect, felul în care ne simțim. Ele pot schimba semnificativ felul în care percepem evenimentele, ne pot ajuta să fim mai eficienți la serviciu și în viața personală și să ne simțim mai împliniți.

Uneori, alegerile implică acțiuni care pe moment nu par prea atrăgătoare, dar pot avea un impact uriaș asupra stării noastre ulterioare. De pildă, poate că a mânca o porție sănătoasă de legume în locul unei prăjituri cu ciocolată sau a vă confrunța cu emoțiile neplăcute legate de un coleg și a învăța din ele, în loc să vă implicați într-o activitate mai plăcută, dar mai puțin importantă nu par modalități evidente de a vă simți mai bine. Însă, firește, pe termen

lung, asemenea alegeri disciplinate ne vor îmbunătăți simțitor starea sufletească și ne vor aduce mari beneficii.

Cu toate acestea, nu este suficient să folosiți strategii controlate pentru a vă stimula puterea voinței sau pentru a reuși să faceți sacrificii pe termen scurt. *Disciplina emoțională* presupune, totodată, să descoperiți plăcerea de a face alegeri pozitive și sănătoase, să găsiți moduri de a vă bucura pe moment de acțiunile care ulterior vă vor aduce beneficii și mai mari. Un deliciu culinar pe bază de legume proaspete sau o scurtă plimbare în mijlocul naturii pentru a reflecta la gândurile și sentimentele legate de o problemă cu un coleg pot fi experiențe eliberatoare.

Lucrul cel mai uluitor este acela că avem la dispoziție nenumărate alegeri sănătoase și constructive, care ne pot ajuta să ne clădim o viață mai bună, mai eficientă și mai fericită. Și avem la dispoziție numeroase alegeri care ne ajută să abordăm într-un mod mai constructiv emoțiile aflate pe cale să ne subjuge. Gama este vastă: tehnici pentru reîncadrarea creativă a modului în care vedem problemele, confruntarea directă cu emoțiile și trăirea lor în mod intenționat pentru a le reduce puterea pe care o au asupra noastră, practicarea unui fel de „Kung Fu emoțional” pentru a pune sentimentele să lucreze în slujba noastră, însușirea câtorva tehnici simple și eficiente de meditație și folosirea puterii tăcerii.

Această carte vă pune la dispoziție 25 de alegeri — sau 25 de moduri de a dobândi *puterea de a alege felul în care vă simțiți*, inclusiv selectarea unui proces de ansamblu care va servi drept fundație a disciplinei emoționale. În general, strategiile practice sunt relativ simple, bine cunoscute și s-au dovedit eficiente în numeroase cazuri. Ele reprezintă un grup solid de alternative, destinate începerii procesului, pe care ulterior le puteți extinde și adapta nevoilor dvs. Rolul strategiilor specifice (al alegerilor) este acela de a vă ajuta să vă formați o nouă perspectivă asupra vieții dvs.

personale și profesionale, oferindu-vă instrumentele necesare pentru a reacționa pozitiv la emoțiile din prezent și a le modela într-un mod constructiv pentru viitor. Luate la un loc, aceste strategii practice pot constitui un repertoriu solid de opțiuni, care vor atrage în viața dvs. numeroasele beneficii ale disciplinei emoționale.

După cum am spus mai devreme, diversele alegeri/strategii oferite se împart în patru categorii: fundamente ale disciplinei emoționale, minte, trup și spirit. Sper că unele dintre ele se vor dovedi deosebit de utile în situația dvs. După ce citiți capitolele 1 și 2, sunteți liber să parcurgeți cartea în ordinea dorită. Cele două capitole vorbesc despre selectarea unui proces fundamental de disciplină emoțională în mai mulți pași și despre principalele caracteristici ale disciplinei emoționale, așa că trebuie citite primele. Celelalte strategii nu trebuie parcurse într-o anumită ordine.

Strategiile funcționează și în alte domenii decât cele în care au fost definite. De pildă, unele tehnici referitoare la minte pot fi foarte utile în chestiuni legate de spirit și invers. De asemenea, s-ar putea să descoperiți că anumite strategii care vă ajută să vă simțiți mai bine din punct de vedere fizic vă calmează și mintea sau că, odată ce ați calmat gândurile care vă tulbură, dispar tot felul de simptome corporale. După cum am menționat deja, emoțiile se manifestă sub formă de senzații fizice (de exemplu, „fluturări” în stomac sau încordare în zona pieptului) și sunt însoțite de diverse tipare de gândire (de pildă, imagini mentale îngrijorătoare sau un discurs interior euforic). De asemenea, mulți consideră că sentimentele noastre sunt principalul limbaj al spiritului. De exemplu, informațiile despre ceea ce este cu adevărat bine pentru viața noastră sunt conținute cu precădere sub forma unei înțelepciuni interioare, comunicate prin intuiție și sentimente, diferită de gândirea conștientă, rațională și analitică.

Vă rog să experimentați și să adaptați alegerile pe care vi le sugerez propriilor dvs. nevoi și situații. Puteți să combinați mai multe strategii sau să folosiți numai părțile care vi se potrivesc. Sper că alegerile practice prezentate în această carte vă vor inspira să vă creați propriile strategii, modelate pe măsura nevoilor și a perspectivei dvs. unice. Gândiți-vă la această carte ca la un document viu, pe care-l puteți crea, modela și încorpora în viața dvs. așa cum considerați de cuviință.

Emoțiile noastre reprezintă o adevărată forță, care ne influențează în mare măsură calitatea vieții. Capacitatea de a ne înfrunța emoțiile cu onestitate și de a le trăi cu adevărat este esențială pentru a avea o viață împlinită. Iar capacitatea de a ne alege reacțiile față de emoțiile trăite și de a lua decizii care să favorizeze crearea unor emoții sănătoase în viitor este cheia unei vieți eficiente.

partea I

Fundamentele disciplinei emoționale

*Dacă nu ne hrănim emoțiile, devenim seci,
rigizi și supuși stereotipurilor; dacă le reprimăm,
devenim înguști la minte, cusurgii
și ni se pare că suntem superiori
din punct de vedere moral; dacă le încurajăm,
ne înmiresmează viața;
dacă le descurajăm, o otrăvesc.*

JOSEPH COLLINS¹³

ALEGEREA NR.

1

Creați-vă propriul proces de disciplină emoțională

*Dacă aș putea să-mi iau viața de la capăt,
mi-aș face o regulă din a citi poezii și a asculta muzică
măcar o dată pe săptămână; poate că așa,
acele părți din creierul meu care s-au atrofiat
ar avea șansa să rămână active.*

*Renunțarea la aceste plăceri
înseamnă mai puțină fericire; ea poate dăuna
intelectului și cu atât mai mult caracterului moral,
fiindcă slăbește partea emoțională a naturii noastre.*

CHARLES DARWIN¹⁴

Prima și cea mai importantă alegere este să selectați un proces de ansamblu pentru aplicarea disciplinei emoționale. În esență, veți avea nevoie de un proces conceput anume pentru dvs. Acest capitol vă va prezenta cele cinci componente-cheie sau etape care trebuie urmărite în procesul pe care-l veți crea pe măsura nevoilor dvs. Ca să vă fie mai ușor, vă voi prezenta un exemplu de proces complet pentru practicarea disciplinei emoționale, împreună cu un caz concret, care ilustrează cum poate fi folosit procesul respectiv.

Cele cinci componente sau etape ale unui proces complet de disciplinare emoțională sunt derivate din mai multe surse. Una dintre acestea este munca pe care am depus-o împreună cu colegii mei pe tema autoconducerii, în ultimii 20 de ani¹⁵. Această sursă se bazează pe cunoștințele mele personale, dobândite prin cercetare, consultanță și predare. În ultimele două decenii, am avut ocazia să studiez și să ajut mii de oameni să învețe tehnici de autoconducere, inclusiv cum să încorporeze o disciplină pozitivă în viața lor personală și profesională. Pe lângă aceste experiențe directe, am folosit alte câteva surse, care mi s-au părut deosebit de utile, din literatura de dezvoltare personală. Am încercat personal multe dintre strategiile pe care le propun sursele amintite (și pe toate cele incluse în cartea de față) și le-am studiat în cazul multor altor persoane.

Mai întâi, voi descrie în detaliu cele cinci componente sau etape-cheie ale unui proces complet de disciplinare emoțională și vă voi prezenta un exemplu care le înglobează pe toate. Secretul este să învățați aceste etape, să le adaptați împrejurărilor dvs. specifice (modelându-le conform nevoilor individuale) și să le folosiți ca pe o sursă de inspirație pentru a vă crea propriul dvs. proces de disciplinare emoțională. Acest set reprezintă fundația și prima dintre cele 25 de *alegeri* (strategii) cărora le este dedicată această carte.

Apoi, vă voi prezenta un exemplu concret, care demonstrează cum poate fi aplicat procesul într-o situație dificilă. Mai târziu, în capitolul consacrat inteligenței emoționale (capitolul 4), sunt enumerate câteva dintre cărțile care m-au ajutat la realizarea acestui proces și care vă pot fi utile în practicarea mai eficientă a disciplinei emoționale. Vă recomand să citiți unele dintre aceste cărți pentru informații suplimentare și ca îndrumare în privința procesului de disciplinare emoțională.

Cele cinci componente sau etape ale disciplinei emoționale

O practică eficientă a disciplinei emoționale, concretizată printr-un angajament față de un anumit stil de viață, include cinci componente sau etape specifice. Ele pot fi folosite atât pentru a face față dificultăților cu care vă confrunțați în prezent, cât și pentru a vă dezvolta capacitatea de a înfrunța în viitor situații dificile din punct de vedere emoțional. În esență, ele se bazează pe conceptul de *ALEGERE* — adică pe faptul de a alege felul în care vă simțiți prin aplicarea unui proces compus din mai mulți pași și a unor strategii specifice (alegeri de disciplină emoțională) pentru a rezolva problemele imediate. Iată componentele sau etapele:

1. *Cauză* — identificați cauza imediată a emoțiilor dvs.
2. *Trup* — stabiliți locația și intensitatea reacțiilor dvs. fizice.
3. *Minte* — identificați gândurile și convingerile care însoțesc reacțiile fizice.
4. *Spirit* — observați ce parte a dvs. este scoasă la lumină de felul în care reacționați la situația curentă.
5. *Alegere* — faceți o alegere de disciplină emoțională și puneți-o în aplicare, pentru a aborda într-un mod constructiv problema imediată.

Secretul, cel puțin la început, este să folosiți toate cele cinci etape atunci când apar situații ce declanșează o reacție emoțională. De obicei, este foarte util să scrieți. Faptul de a vă așterne gândurile pe hârtie atunci când parcurgeți cele cinci etape vă impune o anumită disciplină și poate scoate la iveală lucruri mai profunde decât o simplă enumerare mentală.

În cele din urmă, propriul dvs. proces de disciplinare emoțională va deveni aproape automat, un fel de a doua natură, și nu va mai trebui să parcurgeți toate etapele ori de câte ori apare o situație dificilă din punct de vedere emoțional. De exemplu, când ajungeți în etapa „minții”, poate că veți găsi în mod firesc o alegere potrivită, cum ar fi reîncadrarea mentală, care vă rezolvă nevoile imediate. Aceasta înseamnă că pe măsură ce veți dobândi mai multă experiență și eficiență în aplicarea disciplinei emoționale veți sări automat la ultima parte a procesului. Sau e posibil ca unele împrejurări (mai ales cele cu care v-ați confruntat deja în trecut) să impună numaidecât adoptarea unei strategii anume, fără a mai fi nevoie să parcurgeți cei patru pași anteriori.

Trebuie să mai lămurim un lucru. În etapa a patra a procesului (și în partea a patra a acestei cărți) se folosește cuvântul *spirit*, care de-a lungul timpului a primit numeroase conotații. În cartea de față, mă refer mai puțin la implicațiile religioase și supranaturale ale termenului și mai mult la semnificația lui ca parte a noastră care reprezintă sinele bun și constructiv. Aceasta concordă în mare parte cu vederile multor autori și vorbitori, care fac distincție între ego (care, în general, reprezintă sinele nostru fricos, închis, egoist și distructiv) și spirit (care, de obicei, reflectă sinele nostru afectuos, deschis, încrezător și constructiv).

Unele dicționare oferă peste o duzină de sensuri diferite ale cuvântului *spirit*. Anumite fragmente ale definiției

din *New American Webster Dictionary* captează cel mai bine sensul în care îl folosesc aici: „Natura unei persoane... vivacitate; optimism, ...esența sau semnificația reală.” În cartea de față, spiritul indică, în general, acea parte a noastră despre care considerăm că reflectă ce e mai bun în noi și că, dintr-un punct de vedere optimist, este cea mai fidelă reflexie a ceea ce suntem în realitate.

Exemplul unui proces complet de disciplină emoțională

În continuare, este prezentat un proces complet de disciplinare emoțională, cu toate cele cinci etape. Rolul lui este să vă ajute să porniți la drum. S-ar putea chiar să descoperiți că procesul descris corespunde nevoilor dvs. particulare și că puteți începe să-l folosiți pentru a vă depăși dificultățile. Însă cel mai probabil este că va trebui să creați un proces adaptat propriei dvs. situații, folosindu-l pe cel prezentat aici ca pe o sursă de inspirație.

De pildă, dacă vă confrunțați îndeosebi cu probleme de sănătate, probabil va trebui să creați un proces care descrie modalități constructive de abordare a nevoilor dvs. fizice. Pe de altă parte, dacă aveți de-a face cu conflicte mentale dureroase din cauza unei pierderi recente, veți pune accent pe latura mentală a procesului. Procesul în cinci etape care urmează reprezintă o abordare de ordin general a disciplinei emoționale.

1. Care este cauza?

Identificați chestiunea sau evenimentul care generează emoțiile. Ce anume v-a declanșat aceste emoții puternice? Ați întâlnit un obstacol în viața dvs. personală sau profesională, ați avut o neînțelegere cu cineva, v-au tulburat unele gânduri? Poate fi vorba despre o chestiune pe termen lung, care revine în mod repetat sau de un eveniment ne-

așteptat. Etapa nr. 1 presupune să identificați cu precizie ce anume trezește în dvs. sentimentele pe care doriți să le rezolvați*.

2. Concentrați-vă asupra trupului.

Parcurgeți mental întregul corp. Determinați locul unde aveți senzații fizice și dacă sunt plăcute sau neplăcute. Unde anume se manifestă senzațiile? Simțiți tensiune în piept, „fluturași” în stomac, o căldură plăcută care se răspândește în tot corpul sau coboară de-a lungul coloanei vertebrale? Aflați exact unde se manifestă senzațiile fizice și dacă sunt plăcute sau dureroase.

Evaluați-vă senzațiile fizice. Unde se situează senzațiile fizice pe care le-ați identificat pe o scară de la -10 (inconfortabil/dureros) la +10 (confortabil/plăcut)? Dacă după o discuție înfierbântată simțiți în stomac un nod foarte neplăcut, însoțit de tensiune în cutia toracică, senzația s-ar situa în jur de -8 sau -9. Pe de altă parte, dacă vă odihniți pe plajă, la umbra unui palmier, vântul vă adie prin păr, sunteți foarte calm, aveți mușchii relaxați și simțiți un val de plăcere care se răspândește în tot corpul, senzația s-ar situa pe la +8 sau +9.

3. Concentrați-vă asupra minții.

Identificați gândurile și/sau imaginile care vă însoțesc sentimentele. Ce gânduri vă trec prin cap în timp ce aveți res-

* Rețineți faptul că acea parte a procesului, reprezentată de „cauză” se referă la evenimente sau chestiuni imediate, ce se fac remarcate, care declanșează reacții emoționale, mai cu seamă sentimente. În general, ea nu se adresează unor probleme psihologice profunde, cum sunt cele apărute în urma unor traume grave, suferite în copilărie sau chestiuni psihologice inconștiente sau reprimare; acestea pot necesita psihoterapie sau un alt tip de tratament profesionist.

pectivele senzații fizice? Ce fraze interioare (de exemplu, „a fost o ceartă îngrozitoare... e atât de necioplit și de irațional... stresul ăsta îmi distruge sănătatea”) și/sau imagini mentale (imagini cu celălalt care vă vorbește de rău pe la spate... cu dvs. într-o ambulanță după ce ați suferit un infarct sau un atac cerebral...) vă trec prin gând?

Identificați convingerile ce stau la baza gândurilor dvs. Ce convingeri stau la baza reacțiilor dvs. fizice și mentale? De exemplu, credeți că lucrurile trebuie să meargă întotdeauna de la sine și că toate problemele sunt rele, că oamenii n-ar trebui să se certe, că emoțiile puternice vă fac rău, că e important să vă controlați sentimentele, că un punct de vedere diferit reprezintă un atac la adresa dvs.? Indicați pe ce anume se bazează atitudinea dvs. și reacțiile față de situația sau evenimentul respectiv.

4. Concentrați-vă asupra spiritului.

Determinați ce parte a dvs. iese la lumină și ce parte este ascunsă. În general, sinele nostru tinde să fie compus din mai multe părți, care, în diferite momente, se manifestă mai mult sau mai puțin. Unele dintre aceste părți ne plac, iar altele nu. De exemplu, reacția dvs. față de evenimentul în cauză se bazează pe deschidere, afecțiune și dragoste? Sau acționați din frică, din ostilitate ori pentru a vă apăra? Când parcurgeți acest proces, încercați să deveniți conștient de diversele aspecte ale dvs. care ies la lumină în situații diferite. De asemenea, străduiți-vă să deveniți mai conștient de acele părți ale sinelui pe care ați dori să le activați și să le puneți mai mult în valoare, precum și de cele care n-ați dori să se manifeste.

5. Faceți o alegere.

Alegeți-vă acțiunile și reacțiile (strategiile de disciplinare emoțională). Aspectul cel mai valoros al disciplinei emoțio-

nale este acela că vă dezvoltă puterea de a alege și, mai cu seamă, de a alege felul în care vă simțiți. Cum ați vrea să răspundeți la evenimentul pe care l-ați indicat? Ce acțiuni și reacții (în termeni de senzații fizice, gânduri și strategii de acțiune) ați dori să aveți? Mai exact, ce *alegeri* de disciplină emoțională aveți la îndemână pentru a aborda într-un mod constructiv emoțiile curente și pentru a crea în viitor emoții constructive? Ce *alegeri* vă pot ajuta să vă manifestați mai des și să folosiți mai mult acea parte a dvs. care s-a dovedit mai constructivă, mai eficientă și mai puternică?

Un exemplu de proces în acțiune

(Notă: Cazul următor a fost scris pentru a ilustra procesul complet în cinci etape, dar este inspirat din evenimente reale.)

Fondatorul și mult îndrăgitul lider al unei noi firme de software orientate pe servicii a murit pe neașteptate acum trei săptămâni. De atunci, întreaga organizație este practic paralizată, nu mai dă randament, iar afacerea amenință să se prăbușească. Astăzi, cei 21 de membri ai echipei de management de la această firmă prosperă s-au adunat pentru a se sprijini reciproc, pentru a cântări implicațiile pe care le are moartea fostului lor lider și a stabili ce vor face mai departe. Este prima dată când se strâng toți în principala sală de ședințe de la sediul central fără fostul lor lider. Nu s-a stabilit un program anume pentru ședință. În principal, câțiva membri-cheie ai echipei de management au simțit că era momentul să-i strângă pe toți la un loc pentru a merge mai departe.

În sală domnea o atmosferă de disperare. Unii participanți aveau lacrimi în ochi, iar alții vorbeau despre tristețea profundă din sufletul lor și despre neliniștile legate de viitorul firmei. Prima reacție a lui Kris Woltuf fusese foarte asemănătoare cu cea a

colegilor ei. La primirea veștii, s-a simțit copleșită de sentimente chinuitoare, de tristețe și anxietate. A simțit încordare în piept și un nod în stomac. Gândurile ei s-au concentrat asupra pierderii pe care o suferiseră cu toții în urma decesului liderului lor, un om plin de compasiune și o adevărată sursă de inspirație pentru cei din jur. Minte îi era confuză și nu avea randament la lucru. În plus, nu reușea să se poarte așa cum și-ar fi dorit cu soțul și cu cei doi copii ai săi, mai ales atunci când se iveau situații dificile în familie. Pur și simplu, nu mai avea tăria și voința de a se implica pe deplin în propria viață. Acest lucru s-a întâmplat până când a făcut alegerea conștientă de a folosi procesul de disciplinare emoțională.

La *pasul nr. 1*, a identificat cu ușurință evenimentul declanșator: pierderea celui care fusese prietenul și liderul ei. Apoi, la *pasul nr. 2*, a indicat unde anume simțea un disconfort fizic — în piept și în stomac. După părerea ei, senzațiile fizice erau destul de intense. Prin urmare, a clasat disconfortul ca fiind negativ și având valoarea 6 pe scara senzațiilor fizice.

În continuare, la *pasul nr. 3*, a identificat gândurile care însoțeau senzațiile fizice. A notat într-un carnetel câteva dintre frazele care îi apăreau mai stăruitor în minte: „Este o adevărată tragedie să pierzi un asemenea om extraordinar...” „Firma se va duce de răpă fără el... De ce ne-am mai obosi să muncim...” Și-a notat și câteva imagini mentale, cum ar fi un nor de deznădejde și disperare, atârând deasupra firmei în anii următori și chiar un eventual faliment.

A recunoscut și câteva dintre convingerile aflate la baza acestor reacții, cum ar fi: „Oamenii buni n-ar trebui să moară, mai ales pe neașteptate”; „Toată puterea firmei noastre stătea într-o singură persoană, care acum nu mai este”; „Situațiile extreme, cum este aceasta, sunt distructive și depășesc capacitatea noastră de a reacționa constructiv.”

Identificarea acestor gânduri și convingeri dominante i-a fost de mare ajutor la *pasul nr. 4*. Și-a dat seama că reacția ei era dictată în mare măsură de acea parte a sinelui care se lăsa dominată de teamă, simțind și acționând asemenea unei victime neajutorate. Știa că acest mod de acțiune nu-i permitea nici să le fie de ajutor celorlalte persoane afectate, nici să muncească eficient, nici să-și sprijine familia așa cum își dorea.

În consecință, la *pasul nr. 5*, a făcut o serie de alegeri pentru a aplica disciplina emoțională și a schimba situația. De exemplu, pe lângă alegerea de a *parcurge procesul în cinci pași de disciplinare emoțională*, a ales să-și dea voie să-și trăiască sentimentele cu adevărat. Până în momentul acela, nu încercase decât să fugă de propriile sentimente. Practic, se izolase de viață, ca modalitate inconștientă de a evita să trăiască noi emoții. Dar a decis să-și înfrunte deschis sentimentele. La început, a fost înfricoșător și inconfortabil, dar a practicat *respirația abdominală* profundă ca să se calmeze. Pe măsură ce percepea mai clar locația și natura senzațiilor fizice și a gândurilor și convingerilor asociate cu ele, intensitatea emoțiilor părea să slăbească. Era ca și cum ar fi îndreptat un reflector către un colț întunecat al camerei. Când natura propriilor trăiri i s-a dezvăluit cu mai multă claritate, puterea acestora asupra ei a scăzut simțitor.

În plus, a făcut o serie de alegeri sănătoase pentru a-și îmbunătăți condiția fizică. Cum starea de spirit nu-i permitea să se lanseze cu ușurință în noi activități, s-a rezumat la lucrurile cele mai simple. Și-a luat angajamentul să facă *exerciții fizice* măcar o dată pe zi. De cele mai multe ori, la prânz, se plimba câte 20–30 de minute în jurul iazului și pe terenurile împădurite din parcul clădirii corporației. Alteori pedala pe bicicleta medicinală sau făcea exerciții de yoga după o casetă video, pe care se adunaseră „tone” de praf. În plus, a luat decizia să consume mai puține dul-

ciuri și cafeină, despre care știa că au un efect negativ asupra stării de spirit, mai ales în situații de stres.

De asemenea, a folosit *reîncadrarea mentală* a evenimentului. În loc să privească situația ca pe o nenorocire fără limite, aducătoare de plânsete și de suferință, a ales să o vadă ca pe o ocazie de a fi recunoscătoare pentru tot ce le dăruise liderul lor și pentru felul în care le îmbogățise viața. De asemenea, a văzut-o ca pe o șansă de a-i duce mai departe moștenirea. În esență, a practicat un fel de *Kung Fu emoțional*: și-a redirijat energia emoțională astfel încât situația să o ajute, și nu să o înfrâneze. Consecința a fost că a început să le împărtășească colegilor ei o sumedenie de întâmplări fericite și să vorbească despre viziunea inspiraătoare care stătea la baza afacerii.

În cursul ședinței, în timp ce practica cele relatate anterior, a observat că atmosfera întregii încăperi începuse să se schimbe. În curând, și colegii începură să povestească despre ceea ce făcuse liderul pentru ei și ce realizaseră împreună. Astfel, s-au reconectat la misiunea și scopul pe care le urmăriseră sub îndrumarea șefului lor. Concomitent cu acest proces începuse și procesul de vindecare. Pentru prima oară după moartea liderului lor, managerii s-au concentrat pe ceea ce aveau — tărie, inspirație și viziune. De asemenea, au început să-și dea seama cât de bine reușeau să se sprijine unii pe alții.

Comentarii

Acum vă invit să citiți, să încercați, să adaptați și să îmbogățiți alegerile de disciplină emoțională din capitolele următoare. Unele dintre aceste strategii se potrivesc în special unei anumite etape a procesului. Observați că lucrarea cuprinde patru părți, referitoare la fundamentele disciplinei emoționale, minte, trup și spirit. Ultimele trei

corespund părților-cheie ale procesului de disciplinare emoțională care a fost prezentat în acest capitol.

De asemenea, observați că oricare dintre alegeri poate fi aplicată direct în orice etapă a procesului de disciplină emoțională. În esență, aceasta înseamnă că puteți sări la etapa finală a procesului atunci când vă simțiți pregătit. Uneori, poate fi foarte util să parcurgeți toate cele cinci etape ale procesului-standard (sau toate etapele proprii dvs. versiuni). Alteori, va fi evident că o anumită alegere este exact lucrul de care aveți nevoie după ce parcurgeți doar o parte dintre etape. Și cel mai important, pe măsură ce înglobați în viața dvs. personală și profesională aceste alegeri constructive, *puterea de a vă alege trăirile* va spori în mod constant.

ALEGEREA NR.

2

Învățați caracteristicile-cheie ale disciplinei emoționale

*Emoțiile sunt călăuza dvs. interioară...
Dețineți în interior puterea de a vă umple viața
de bucurie, belșug și sănătate sau de stres,
oboseală și boli. Cu foarte puține
excepții, alegerea vă aparține.*

CHRISTIANE NORTHRUP¹⁶

A reușit din nou. Phil Jackson, unul dintre antrenorii cu cele mai mari succese din istoria baschetului, a ajuns cu echipa Los Angeles Lakers la campionatul NBA din 2002. În 12 sezoane petrecute ca antrenor principal la Lakers și Chicago Bulls, echipele lui au participat la nouă campionate NBA. În timpul sezonului din 2002, echipa Lakers a obținut scoruri foarte mici în meciuri cruciale și a pierdut două meciuri din trei în fața echipei Sacramento Kings. În cea mai mare parte a timpului, Jackson a fost relativ calm și netulburat, iar oamenii lui păreau neobișnuit de încrezători, chiar și în momentele cele mai dificile.

În timp ce alți antrenori țipă cât îi țin puterile și le dau ordine jucătorilor, de obicei Jackson stă liniștit pe bancă, urmărind fluxul acțiunii în loc să încerce să-l controleze. Stilul lui a fost descris în felul următor: „De cele mai multe ori, stă cu mâinile împreunate peste picioarele încrucișate, cu capul lăsat pe spate și înclinat spre locul acțiunii. Când e puțin agitat, începe să se aplece în față și să deschidă gura... dar rareori își pierde calmul.” Ron Harper, care a jucat sub îndrumarea lui la Chicago Bulls, spune: „Știe cum să vorbească cu băieții... nu țipă, nu urlă... și nu e deloc agresiv.”¹⁷

Cât a fost antrenor la Chicago Bulls — care a ajuns la șase campionate NBA în decurs de nouă sezoane, obținând totodată cel mai bun punctaj din istoria NBA, o rată a câștigului de 0,738 la sută în meciurile obișnuite din sezon — Jackson a fost văzut de multe ori folosind strategii neobișnuite. De exemplu, în timpul unui meci, vedeta Scottie Pippen de la Chicago Bulls a refuzat să intre pe teren când mai erau 1,8 secunde. După încheierea meciului, Jackson a închis ușa de la vestiar și le-a spus jucătorilor: „Cele întâmplare ne-au afectat. Acum trebuie să rezolvați problema. Aveți două minute să vă înțelegeți, să vorbiți omenește între voi.”

Jackson este o enigmă. Creștin și totodată adept declarat al practicii Zen, este o persoană extrem de competitivă, însă se străduiește să impună jocului de echipă un spirit altruist, care

include utilizarea frecventă a unei strategii orientate pe echipă (nu pe vedetele acesteia), cunoscute sub numele de „atacul în triumfi”. Metodele lui aparte combină o diversitate de tehnici cum sunt meditația, vizualizarea, atenția, unitatea și armonia¹⁸.

Este imprevizibil. Se știe că cere întreruperi atunci când te aștepți mai puțin și nu cere atunci când ar fi de așteptat. Nu are obiceiul să țipe, conform tradiției antrenorilor cu succese legendare din sporturile competitive. Când e furios pe echipa lui, se ridică în picioare, își înfinge mâinile în buzunare și le aruncă jucătorilor o privire severă. Când apare vreo problemă în cadrul echipei, ca în exemplul cu Pippen, preferă să-i lase s-o rezolve singuri. Și are cea mai mare rată de succes din istoria NBA.

Ca antrenor, Phil Jackson poate fi descris ca un model și un profesor de disciplină emoțională; asemenea stilului său original, aceasta are o serie de caracteristici unice și chiar paradoxale. În acest capitol vom prezenta câteva dintre caracteristicile-cheie ale disciplinei emoționale. Este important să luați decizia de a învăța despre aceste caracteristici. Ele vă pot ajuta să practicați mai eficient disciplina emoțională și, la fel ca în cazul lui Phil Jackson, vă pot ajuta să vă păstrați calmul în situații dificile din punct de vedere emoțional. La modul concret, disciplina emoțională are câteva cerințe-cheie, paradoxuri și limitări.

Cerințele-cheie ale disciplinei emoționale

Disciplina emoțională nu apare din senin. Pentru majoritatea oamenilor, ea nu survine în mod automat, în urma deciziei de a o integra în propria viață. Pentru a face alegeri constructive și care să aibă sens, trebuie să respectați anumite cerințe. Care sunt acestea?

- **Angajamentul și motivația de a porni pe acest drum.** Dezvoltarea și practicarea disciplinei emoționale impun o dorință sinceră de a vă angaja în acest

proces și o motivație de a vă spori capacitatea de a vă alege trăirile. Dacă nu aveți o motivație și un angajament real de a construi disciplina emoțională, e puțin probabil ca încercările dvs. să aibă succes.

- **Un proces eficient în care să vă angajați.** Coloana vertebrală a disciplinei emoționale constă în procesul pe care-l creați și-l folosiți pentru a vă modela trăirile. În capitolul precedent a fost descris în detaliu un proces compus din mai multe etape. Acesta reprezenta o metodă de a începe să practicați disciplina emoțională. Dar poate că dvs. veți prefera o versiune total diferită, care corespunde mai bine propriilor nevoi individuale. În orice caz, cele cinci componente sau etape fundamentale descrise în capitolul 1 trebuie incluse, într-un fel sau altul, în procesul de disciplină emoțională. Acestea sunt: cauză-trup-minte-spirit-a-legere.
- **Încrederea în proces și perseverența în aplicarea lui.** Pentru a vă crea o disciplină emoțională solidă, trebuie să aveți încredere în procesul pe care-l aplicați și să îl folosiți în mod consecvent. Dacă vă lipsește încrederea necesară pentru a folosi în mod constant procesul de disciplină emoțională pe care l-ați ales, chiar dacă îl veți încerca din când în când ca pe un experiment, nu-l veți putea face să funcționeze cu adevărat. Dacă nu sunteți satisfăcut de procesul selectat, trebuie să-l modificați sau să-l înlocuiți până când găsiți unul în care puteți avea încredere deplină.
- **Un ansamblu de alegeri eficiente.** O parte esențială a disciplinei emoțională constă într-un set eficient de *alegeri* (strategii cu ajutorul cărora să vă modelați și să vă creați sentimentele) pe care să le puneți în aplicare atunci când vă confrunțați cu probleme ce declanșează emoții în viața personală și profesională.

- **Flexibilitate și adaptabilitate pentru a rafina procesul de disciplinare emoțională.** În fine, trebuie să abordați practica disciplinei emoționale cu deschidere și creativitate. Există multe procese posibile (cum este cel schițat în capitolul 1) pe care le puteți aplica pentru a lucra cu senzațiile fizice și gândurile care vă însoțesc emoțiile. De asemenea, aveți la dispoziție o gamă largă de strategii de disciplină emoțională (cum sunt cele 25 de alegeri prezentate în această carte) care vă ajută să faceți față trăirilor dvs. și, în general, să le alegeți. Flexibilitatea și adaptabilitatea sunt esențiale pentru a pune la punct un proces optim, adecvat împrejurărilor și nevoilor dvs. particulare.

Paradoxurile disciplinei emoționale

Pe lângă aceste cerințe-cheie, disciplina emoțională cuprinde și o serie de aspecte paradoxale. Iată câteva dintre principalele paradoxuri ale disciplinei emoționale:

- **Aparentele restricții și constrângeri ale disciplinei emoționale vă pot oferi un nou nivel de libertate.** Faptul de a vă angaja în practicarea disciplinei emoționale, care în aparență implică renunțarea la libertatea de a face o alegere bruscă, vă poate elibera de limitările fricii și ale altor trăiri negative, care vă restrâng aria deciziilor și capacitatea de a trăi liber.
- **Supunerea față de procesul disciplinei emoționale vă oferă mai multă putere.** Pe măsură ce învățați să vă prelucrați sentimentele în mod constructiv și să aplicați diversele strategii de disciplinare emoțională, vă sporiți șansele de a trăi experiențe pozitive și de a deveni mai eficient, mai ales atunci când vă confrunțați cu situații ce implică emoții puternice.
- **Sacrificarea plăcerii și a recompensei imediate prin disciplina emoțională poate amplifica bucuria și**

plăcerea resimțită în urma experienței trăite. Dacă deveniți mai conștient de trăirile dvs. și învățați cum să reacționați la ele, să le modelați și să le creați, veți deveni mai capabil să vă alegeți sentimentele.

- **Disciplina**, pe care în mod normal aveți tendința să o asociați cu respectarea strictă a unor reguli și cu lipsa de flexibilitate, necesită în cazul de față adaptare și rafinare. Cu alte cuvinte, **disciplina emoțională, deși impune o practicare consecventă, presupune totodată o anumită adaptabilitate și flexibilitate**, ce permit continua rafinare și modelare a procesului, conform nevoilor și situației dvs. particulare.
- **Dezvoltarea disciplinei emoționale necesită un anumit grad de disciplină.** Altfel spus, pentru a face progrese în disciplina emoțională, trebuie să vă impuneți o oarecare disciplină la început. Nu foarte multă, deoarece procesul în cinci etape încorporează deja un anumit grad de disciplină procedurală, dar vă trebuie un oarecare grad de disciplină pentru a începe și pentru a continua.

Câteva precauții și limitări

Este important să înțelegeți următorul lucru: disciplina emoțională nu presupune să vă reprimați sentimentele și să duceți o viață rece și artificială. A fi disciplinat din punct de vedere emoțional nu înseamnă să vă blocați emoțiile prin forța voinței și să nu reacționați în situații care vă afectează. În mod paradoxal, disciplina emoțională vă poate ajuta să trăiți din plin toată gama de emoții, într-un mod chibzuit și plin de înțeles. Ea vă poate elibera de haosul emoțional și de tendința naturală de a vă reprima trăirile, din teama de a nu le scăpa de sub control; vă permite să vă simțiți mai puternic din punct de vedere emoțional și să vă bucurați mai mult de viață.

Pentru a vă bucura de aceste beneficii constructive, sănătoase, țineți cont de următoarele limitări și precauții când începeți să folosiți disciplina emoțională. În primul rând, *disciplina emoțională nu este o metodă de a evita problemele semnificative din viața dvs. și de care trebuie să vă ocupați.* Dacă aveți probleme importante, care vă solicită atenția, disciplina emoțională nu trebuie folosită ca o cale de a evita ceea ce trebuie făcut. Poate că trebuie să restabiliți comunicarea într-o relație, să faceți schimbări absolut necesare pentru munca și cariera dvs., să faceți anumite schimbări în stilul dvs. de viață pentru a vă vindeca de o boală sau a renunța la un mod de viață nesănătos ori să vă examinați cu seriozitate și să vă propuneți un scop în viață sau o viziune. Disciplina emoțională nu înseamnă să aplicați tehnici care să vă ajute pe moment să vă simțiți mai bine pentru a evita să vă ocupați de lucrurile importante din viața dvs.

În al doilea rând, disciplina emoțională *nu este o cale de a vă acoperi trăirile.* Emoțiile în sine nu sunt nici bune, nici rele, dar trebuie să recunoaștem că reprezintă o parte importantă din viața noastră. Faptul de a vă studia sentimentele vă permite să aflați mai multe despre dvs. înșivă. Când vă înfrunțați trăirile cu onestitate (nu insistați asupra lor, ci le acceptați în mod sincer), puterea lor asupra dvs. tinde să scadă. În schimb, încercarea de suprimare a lor poate să le distorsioneze și să le amplifice puterea. De exemplu, cercetătorii au descoperit că suprimarea reacțiilor față de emoțiile trăite nu numai că ajută mai puțin la ușurarea suferințelor decât strategiile ce implică acceptarea și transformarea emoției (cum ar fi reîncadrarea unei situații dificile), dar poate afecta și memoria¹⁹.

De fapt, un domeniu de cercetare s-a ocupat de conceptul de eforturi emoționale. Mai precis, au fost examinate implicațiile fizice și psihologice ale situațiilor în care angajații sunt obligați să afișeze emoții pozitive chiar și atunci

când sunt cu moralul la pământ²⁰. De pildă, multe profesii din domeniul serviciilor, cum sunt cea de vânzător într-un magazin sau de ospătar la un restaurant, le impun angajaților să fie întotdeauna amabili și bine dispuși, chiar și cu clienții cei mai nepoliticoși. Dacă angajatul este îngrijorat pentru că are acasă un copil bolnav sau este supărat fiindcă a fost călcat în picioare de un șef sau de un client, efortul necesar pentru a proiecta o emoție falsă îl poate afecta enorm. Disciplina emoțională n-a fost gândită ca o metodă de manipulare a emoțiilor, care să vă permită să afișați o imagine artificială în fața celorlalți. Pe de altă parte, ea poate crea o anumită rezistență și o capacitate de a aborda situațiile dificile fără a trăi reacții emoționale distructive, înlăturând astfel în bună măsură nevoia de a proiecta o impresie falsă.

În al treilea rând, acordați atenție faptului că *lucrurile cu emoțiile vă poate induce uneori în eroare*. Folosind instrumente de gestionare a emoțiilor, s-ar putea să vă simțiți mai bine pentru o vreme, iar mai târziu să descoperiți că v-ați amăgit singur. De exemplu, dacă aplicați strategii mentale care elimină pe moment nevoia de a vă confrunța cu problemele proprii, cu timpul s-ar putea să descoperiți că situația s-a înrăutățit. Subliniez din nou faptul că, dacă aveți probleme reale, care necesită atenție și efort, disciplina emoțională presupune o abordare constructivă, pe termen lung, nu doar practicarea unor alegeri care pentru moment vă dau iluzia că e mai bine.

În al patrulea rând, trebuie să fiți conștient că uneori *procesul de disciplină emoțională și diversele alegeri pe care le include acesta pot părea foarte simple, poate chiar evidente, banale*. Nu le subestimați puterea. Avem la dispoziție o sumedenie de alegeri bune care ne pot schimba viața într-un mod uimitor, iar unele dintre ele sunt extrem de simple: să faceți o plimbare plăcută, să mâncați în fiecare zi câte o porție de legume în plus, să ascultați muzică relaxantă, să

meditați în mod regulat câte 10 minute pe zi sau doar să observați situațiile dificile, în loc să reacționați. Din păcate, dvs. (la fel ca mine și ca toată lumea) probabil că sunteți conștient de existența multor decizii simple și evidente, dar deseori nu le luați. S-ar putea ca acestea să nu vă solicite decât un mic efort de voință, o schimbare mărunță în modul de a gândi sau formarea unui nou obicei. Alegerile de disciplină emoțională descrise în această carte sunt simple, directe și ușor de încorporat în modul dvs. de viață. Luate la un loc, ele vă ajută să dobândiți puterea de a alege felul în care vă simțiți.

O limitare a acestei cărți este aceea că *nu vorbește direct despre problemele bazate pe fiziologia umană și despre situațiile de viață*. De exemplu, femeile și bărbații se confruntă cu probleme diferite, bazate pe diferențele hormonale și alte chestiuni de ordin fiziologic, pe presiuni sociale și pe cerințele din viața personală și profesională. Oamenii de vârste diferite, cum ar fi adolescenții și pensionarii, se confruntă cu dificultăți emoționale diferite. Iar unele persoane au anumite afecțiuni, cum ar fi sindromul lui Asperger (o formă de autism), manifestat prin incapacitatea de a interpreta propriile emoții sau emoțiile celorlalți, sau suferă de tulburări afective sezoniere (o afecțiune cauzată de iarnă și de lipsa luminii soarelui). Însă chiar și în asemenea cazuri cineva poate *alege* să se asocieze cu alte persoane aflate în armonie cu propriile emoții, să recurgă la terapia cu lumină și să planifice o vacanță anuală în zone însorite pe timpul lunilor de iarnă. Iată de ce fiecare dintre noi trebuie să fie conștient de propria situație și să-și adapteze alegerile de disciplină emoțională propriilor împrejurări.

O altă limitare a acestei cărți este *lipsa unei discuții detaliate despre originea complexă a emoțiilor*, care, în pofida studiilor efectuate, rămân în mare măsură un mister pentru știința medicală și psihologică. Este limpede că ele implică atât factori biologici, cât și psihologici, dar principalele

forțe și modul în care se combină acestea în cazul fiecărui individ în parte sunt extrem de complexe. Traumele din copilărie și influențele genetice sunt doar două dintre numeroasele elemente care ne modelează emoțiile. De pildă, cercetătorii de la National Institute of Health (Institutul Național de Sănătate) au publicat de curând rezultatele unui studiu care leagă o anumită genă de activitatea *nucleului amigdalian*, o porțiune a creierului care controlează reacția de frică²¹. Descoperirile sugerează faptul că persoanele cu o formă mai scurtă a acestei gene sunt mai predispuse la anxietate și la reacții puternice față de stimuli care trezesc frica. Această carte are ca temă evaluarea și gestionarea constructivă a emoțiilor, neincluzând descifrarea originii emoțiilor la o persoană dată, a cărei înțelegere necesită probabil psihoterapie și studii medicale.

Iar această situație ne conduce la limitarea finală: *Disciplina emoțională nu poate înlocui ajutorul profesional în cazurile în care este nevoie de el*. Alegerile prezentate în această carte vă pot ajuta foarte mult să vă simțiți mai bine în viața dvs. personală și profesională. Dar nu înlocuiesc sprijinul profesional, tratamentul și ajutorul din partea unui psihiatru sau psiholog competent, necesar în cazuri mai serioase.

În pofida limitărilor și a precauțiilor menționate, strategiile practice din cartea de față au rolul de a vă ajuta să înfrunțați mai bine trăirile negative. Dacă intrăm în contact cu emoțiile dificile și reușim să gestionăm mai bine efectele pe care le au asupra vieții noastre, ne putem îmbunătăți foarte mult întreaga experiență de viață și randamentul personal. De asemenea, cartea conține multe recomandări utile privind creșterea cantității și calității momentelor în care ne simțim bine. Firește, în viață există experiențe tragice, care implică suferințe profunde, cum ar fi pierderea cuiva drag sau o boală gravă (fizică sau mentală). Schimbările importante din viața noastră, precum îmbătrânirea,

pierderea locului de muncă, ruperea unei relații sau mutarea într-o casă nouă, pot fi uneori atât de copleșitoare, încât nu credem că vom fi în stare să ne controlăm trăirile. Dar cei mai mulți dintre noi își pot influența în mod semnificativ trăirile din viața personală și profesională, chiar mai des decât ar putea crede. Și tocmai la acest lucru se referă cartea de față — *folosirea disciplinei emoționale pentru dobândirea puterii de a alege felul în care ne simțim*.

ALEGEREA NR.

3

Alegeți semnificația propriilor emoții

*Nu doar rațiunea,
ci și sufletul ne dezvăluie adevărul.²²*

BLAISE PASCAL

Prăbușirea afacerilor cu site-uri Internet din anii 2000–2001 a avut un efect catastrofal asupra pieței din SUA și a celei mondiale; averea, cariera și stilul de viață al unui număr foarte mare de oameni au avut de suferit. Fi-rește, un asemenea colaps economic lasă în urmă un val de disperare, deznădejde, demoralizare și alte asemenea sen-timente dureroase. Nu-i așa?

Nu și după părerea lui Steven Levy, autorul unui arti-col de prima pagină din *Newsweek*, intitulat „Cum a salvat colapsul Silicon Valley”. La începutul articolului se afir-mă cu majuscule îngoșate: „era cel mai bun lucru care se putea întâmpla cu acest calvar al înaltei tehnologii.”²³ Le-vy susține că acest colaps, care a înlăturat o mare parte din excesele scăpate de sub control ce caracterizau avântul economic, s-ar putea să fi fost un lucru bun pentru viitorul tehnologiei. El sugerează că, printre altele, va urma o eta-pă mai blândă, mai prudentă și extrem de creativă. Mulți oameni foarte inteligenți (care și-au pierdut locul de mun-că) au devenit dispuși să facă o muncă inovatoare contra unor sume rezonabile și să se dedice ideilor pe care le ur-măresc, în loc să se concentreze exclusiv asupra averilor pe care le-ar putea câștiga. După ce privești situația din perspectiva lui Levy, este greu să nu te simți mai optimist și chiar încrezător. Și e greu să nu-ți dai seama că, până și în împrejurările cele mai potrivnice, putem avea o influen-ță considerabilă asupra trăirilor noastre.

Examinând diversele decizii pe care le puteți lua pen-tru a avea mai mult control asupra emoțiilor dvs., veți des-coperi că nici una nu are atâta forță ca aceea de a vă alege în mod conștient trăirile și semnificația lor. La sfârșitul acestui capitol voi descrie concret ceea ce eu numesc per-spectiva veche și perspectiva nouă asupra emoțiilor pozi-tive și negative. Iar caseta de la pagina 60 prezintă o mică parte dintre numeroasele emoții și senzații care pot avea

un impact puternic asupra vieții dvs. Nu este o listă exhaustivă a tuturor trăirilor care vă influențează percepția evenimentelor, dar vă ajută să înțelegeți că emoțiile reprezintă o parte importantă din viața dvs.* De asemenea, accentuează implicațiile profunde pe care le poate avea o alegere conștientă a trăirilor.

Ar fi util să reflectați la această listă și să o îmbogățiți. Gândiți-vă în ce fel vă afectează fiecare dintre aceste emoții sau senzații și cum este viața dvs. atunci când vă aflați sub influența ei. De pildă, dacă vă simțiți obosit, copleșit și nesigur, pentru dvs. viața va fi cu totul altfel decât atunci când vă simțiți curajos, inspirat și încrezător. Dar, din nou vă spun, vestea bună este că, în mare măsură, puteți alege felul în care vă simțiți.

Sentimentele sunt foarte importante în viața noastră și deseori sunt declanșate de experiențele trăite. Dar, în ultimă instanță, noi suntem cei care alegem felul în care ne trăim viața, indiferent de împrejurări. Această lecție a fost redată cu limpezime de Viktor Frankl în cunoscuta lui car-

* Deși principalul concept al acestei cărți — *disciplina emoțională* — se referă în special la emoții, într-un sens mai larg, „trăirile” (dintre care unele nu constituie neapărat o emoție, cum ar fi să te simți obosit) reprezintă un considerent esențial. „Trăirile” se suprapun în mare cu emoțiile, dar se referă mai mult la senzațiile corporale, în timp ce emoțiile (care uneori sunt considerate sinonime cu trăirile) se manifestă mai mult ca o combinație de componente fizice și mentale. Cu toate acestea, numeroase trăiri (să te simți obosit, indispus, stresat) care nu reprezintă o emoție anume au o influență puternică asupra emoțiilor și la rândul lor sunt influențate de acestea. Ele sunt o parte importantă a efortului de a integra în viața noastră o disciplină sănătoasă și constructivă, care ne va ajuta să ne simțim mai eficienți și mai împliniți.

În versiunea în limba română, termenii „trăiri”, „emoții” și „sentimente” se folosesc ca sinonime, referindu-se la conceptul de „trăire” explicat mai sus.

te *Man's Search for Meaning* (Omul în căutarea sensului)²⁴. Frankl prezintă o imagine sugestivă a vieții evreilor într-un lagăr de concentrare nazist din timpul celui de-al Doilea Război Mondial; foarte interesant este felul în care alege fiecare prizonier să reacționeze la condițiile îngrozitoare din jur, iar această alegere influențează cum anume își trăiește viața de zi cu zi și chiar supraviețuirea lui. Cei care au găsit un sens și un scop în mijlocul suferințelor s-au simțit mai bine, în pofida împrejurărilor potrivnice și au avut mult mai multe șanse să supraviețuiască și chiar să progreseze.

*Câteva dintre trăirile care influențează
felul în care percepem viața*

Gândiți-vă cum este atunci când vă simțiți:

furios	amuzat	mulțumit	obosit
rușinat	slab	deprimat	fricos
neajutorat	egoist	îngrijorat	leneș
timid	indignat	entuziast	nervos
puternic	plictisit	supărat	inspirat
în așteptare	indispus	lacom	lasciv
sceptic	îngâmfat	amenințat	moale
nerăbdător	copleșit	scârbit	impresionat
creativ	încântat	jenat	iubitor
energic	nesigur	calm	iluminat
corupt	plin de viață	mândru	iubit
hotărât	încrezător	echilibrat	vibrant
îngrozit	curajos	nobil	pur
superior	solicitat	minunat	ușurat
cinic	derutat	apatic	euforic
morocănos	compătitor	frustrat	dezorientat
nesigur	încrezător	vulnerabil	ciudat

BINE

Acest „sens” al existenței se manifesta în moduri foarte simple, cum ar fi să le oferi câteva resturi de pâine și puțină încurajare celorlalți prizonieri aflați în nevoie. O interpretare este aceea că ei au ales să se simtă necesari, plini de compasiune și de dragoste, în loc să se simtă disperați, deznădăjduiți și inutili. Cei care au ales să-și păstreze speranța și să-i ajute pe cei din jur au avut o cu totul altă experiență decât cei care la aceleași împrejurări au reacționat prin a-și pierde speranța.

Această lecție ne dezvăluie una dintre cele mai importante metode de a înțelege și de a beneficia de ideea că putem alege felul în care ne simțim. Cu alte cuvinte, puteți alege să vă vedeți sentimentele într-o lumină cu totul nouă și, ca urmare, să alegeți în mod intenționat semnificația lor. În acest spirit, pagina următoare conține o perspectivă veche și una nouă asupra a ceea ce înseamnă să te simți bine sau prost. Vă rog să examinați cu atenție cele două puncte de vedere. Ele reprezintă un punct de pornire util în străduința de a alege felul în care vă simțiți. Ce perspectivă alegeți? Acesta este punctul central al cărții de față — să acceptați și să cooperați cu realitatea că *felul în care vă simțiți este o ALEGERE*.

CÂND NE SIMȚIM RĂU

Vechea perspectivă: Energie emoțională negativă și dureroasă, cauzată de factori exteriori, care ne influențează astfel:

- Ne oferă instantaneu o experiență neplăcută;
- Reprezintă o sursă de tulburări interioare, aflate mai presus de controlul nostru;
- Este o forță misterioasă, imprevizibilă și amenințătoare.

CÂND NE SIMȚIM BINE

Vechea perspectivă: Energie emoțională pozitivă și plăcută, determinată de factori exteriori, care ne influențează astfel:

- Ne oferă instantaneu o experiență plăcută;
- Reprezintă o sursă de plăcere interioară, căutată și apreciată;
- Este o forță misterioasă, imprevizibilă și seducătoare.

CÂND NE SIMȚIM BINE SAU RĂU

Noua perspectivă: O stare ce rezultă din ceea ce alegem să fim în fiecare zi și care:

- Se naște din jocul unor forțe ce rezidă în mintea, trupul, emoțiile și spiritul nostru.
- Acționează asemenea unei lentile extrem de sensibile, cu un impact puternic asupra felului în care percepem viața.
- Este o parte extrem de interesantă a vieții noastre, cu care putem învăța să colaborăm.

ALEGEREA NR.

4

Dezvoltați-vă inteligența emoțională (EQ)

*Ceva anume ne ținea pe loc...
până când am descoperit că noi înșine eram aceia.*

ROBERT FROST

Nu mai este o surpriză pentru nimeni faptul că inteligența rațională, dobândită prin acumularea de cunoștințe, nu este suficientă pentru a avea o viață împlinită. Sufletul nostru este la fel de important ca și mintea. De fapt, coeficientul de inteligență emoțională (EQ) și nu clasicul coeficient de inteligență (IQ) se află acum în centrul atenției celor ce-și doresc mai multe realizări în viața personală și profesională.

Daniel Goleman a popularizat conceptul de inteligență emoțională (EQ) în *best-seller*-ul său^{*25}. Conform lui Goleman,

inteligența emoțională se referă la capacitatea de a ne recunoaște propriile trăiri și pe ale celorlalți, de a ne automotiva și de a controla emoțiile care se manifestă în noi și în relațiile noastre. Ea descrie aptitudini diferite de capacitățile pur cognitive, măsurate de IQ și complementare acestora.²⁶

Studiile sugerează faptul că EQ este la fel de important ca și IQ în ceea ce privește eficiența personală. Inteligența emoțională ne poate ajuta să percepem mai clar ocaziile ascunse și problemele interpersonale. Datorită ei, emoțiile noastre se pot transforma din factori perturbatori în surse de informații utile și chiar de înțelepciune, sporindu-ne considerabil șansele de reușită. În plus, ne permite să înfruntăm cu mai mult optimism dificultățile din viață. De exemplu, cercetătorii sunt de părere că un EQ ridicat ne ajută să avem reacții emoționale mai temperate și o abordare mai constructivă atunci când suntem în pericol să ne pierdem slujba din cauza restructurărilor sau a reducerilor de personal²⁷.

* Este vorba despre *Inteligența emoțională*, carte apărută în traducere românească la Curtea Veche Publishing, 2001. (N. red.)

O carte mai recentă a lui Goleman, scrisă în colaborare cu Richard Boyatzis și Annie McKee și intitulată *Inteligența emoțională în leadership**, descrie rolul important pe care îl joacă inteligența emoțională în eficiența liderilor²⁸. Mai exact, pe baza unor studii efectuate timp de decenii asupra unor organizații de talie mondială, s-a ajuns la concluzia că emoțiile liderilor sunt contagioase. Liderii trebuie să radieze entuziasm și energie pentru a stimula progresul oamenilor și al organizațiilor pe care le conduc. Dacă liderii proiectează emoții negative și lipsă de armonie, este de așteptat ca în sânul organizațiilor să apară neînțelegeri.

Steve Ballmer, director executiv la Microsoft, firmă ce pare destinată unui succes perpetuu, a transmis un mesaj semnificativ. Într-un comentariu legat de „stâlpii excelenței” în afaceri, el vorbește despre importanța factorilor emoționali precum entuziasmul, curajul și optimismul²⁹. Iar în ceea ce privește necesitatea unei viziuni, Ballmer subliniază cât este de importantă aceasta pentru a-i antrena și entuziasma pe oameni.

Deși EQ este cu siguranță un concept foarte important, nu ne putem bucura de beneficiile sale decât dacă găsim o cale de a-i înțelege semnificația pentru noi personal și de a-l aplica în viața noastră. Cu alte cuvinte, nu este suficient să știm ce este inteligența emoțională și să-i conștientizăm importanța. Trebuie să găsim metode de a ne dezvolta în mod constant această aptitudine, care ne poate spori capacitatea de a face față trăirilor dificile și de a integra în viața noastră forța emoțiilor sănătoase și constructive. Dezvoltarea inteligenței emoționale trebuie să devină o parte integrantă a vieții de zi cu zi.

Ideea de a învăța continuu a devenit o realitate acceptată în lumea de azi, atât de complexă și în veșnică schimbare. Colegiile, seminariile profesionale, conferințele, pro-

gramele de educație în comunitate, cursurile pe Internet și studiile independente — toate reprezintă diverse aspecte ale unui proces de învățare continuu. Desigur, acestea sunt foarte bune fiindcă ne ajută să „ne menținem în formă” și să abordăm mai eficient provocările cu care ne vom confrunta în viitor.

Problemele apar atunci când aceste activități educaționale se limitează la dezvoltarea unor aptitudini concrete în anumite domenii profesionale, fără a lua în considerare factorii emoționali. De pildă, legendarul maestru al banilor și expert în investiții Peter Lynch a subliniat cât este de inutil să studiezi doar mecanica investițiilor, fără a lua în seamă emoțiile:

Secretul pentru a face bani prin plasamente în acțiuni este să nu te sperii când încep să scadă. Acest lucru nu poate fi subliniat îndeajuns. În fiecare an apar mormane de cărți despre cum să alegi acțiuni la bursă sau să descoperi fondul mutual câștigător. Dar toate aceste informații nu sunt de nici un folos dacă lipsește puterea voinței. În curele de slăbire și în investiții, curajul, și nu rațiunea este cel care determină rezultatele... Cel care nu se obosește să se gândească la economie, ignoră situația de pe piață și investește conform unui program regulat va fi mai câștigat decât cel care studiază și încearcă să-și temporizeze investițiile, cumpărând acțiuni atunci când se simte încrezător și retrăgându-se atunci când se simte nesigur.³⁰

Atât în investiții, cât și în nenumărate alte domenii ale vieții, e foarte ușor să excludem partea emoțională a eficienței personale din planul de educație continuă pe care ni l-am ales.

Aceasta ne oferă o altă ocazie de a face o alegere disciplinată. Putem alege să căutăm articole, cărți, seminarii,

cursuri, oferte educaționale on-line sau orice alte metode de educație destinate anume aspectului emoțional al vieții: cum să ne înțelegem și să ne gestionăm mai bine emoțiile.

O altă cale este să ne observăm și să ne studiem emoțiile. Oamenii petrec ani întregi pentru a-și perfecționa stilul la jocul de golf sau loviturile la tenis, pentru a-și modela trupul sau pentru a-și dezvolta cunoștințele profesionale. Dar, în esență, trăirile noastre sunt cele care hotărăsc satisfacția pe care o obținem din aceste activități. Putem să facem cea mai strălucită partidă de golf sau să obținem performanțe uluitoare într-un proiect de la birou și totuși să fim nefericiți. Sentimentul neplăcut poate fi cauzat de un lucru despre care avem senzația că a mers prost sau de o remarcă a cuiva. Putem să ne dezvoltăm inteligența emoțională analizându-ne conștiincios reacțiile emoționale în diferite situații. Astfel, putem învăța mai multe despre modul în care emoțiile ne dăruiesc bucuria sau ne-o răpesc. Dezvoltarea inteligenței emoționale merită tot atâta atenție și poate chiar mai multă decât celelalte aspecte ale vieții noastre.

Așadar, un prim aspect necesar pentru a vă bucura de vastele beneficii ale disciplinei emoționale este să alegeți să vă dezvoltați continuu inteligența emoțională, atât prin educație, cât și prin analiza propriilor experiențe emoționale. Pe măsură ce căpătăm experiență în această sferă și dobândim mai multă putere asupra felului în care ne simțim, vor începe să apară în mod firesc ocazii de a ne dezvolta în continuare aptitudinile emoționale. Ne vom „ciocni” de articole din ziare și reviste, de anunțuri despre cursuri și seminarii, de site-uri Web și așa mai departe. Pe măsură ce începem să stăpânim din ce în ce mai bine conștientizarea emoțională, cunoștințele și aptitudinile din această sferă și să ne simțim mândri de asta, fundamentul pentru disciplina noastră emoțională va fi reîntărit continuu. Decizia de a ne dezvolta inteligența emoțională

este o parte esențială a disciplinei emoționale și o metodă de a deveni mai capabili să ne alegem sentimentele.

În mod normal, resursele utile sunt menționate într-o secțiune cu observații sau într-o anexă. Dar cum acest capitol este dedicat special dezvoltării inteligenței emoționale prin intermediul educației, voi include aici o listă de cărți pe care le puteți studia pentru a vă spori aptitudinile emoționale. Următoarele lucrări reprezintă un punct de pornire foarte bun. Nu e obligatoriu să optați doar pentru cărți menționate aici, dar eu vă încurajez să citiți una sau mai multe dintre ele și să căutați și alte surse referitoare la EQ.

Câteva resurse utile pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

În capitolul 1 am indicat faptul că principalele cinci etape ale unui proces de disciplinare emoțională conțin o serie de principii și de strategii solide, ce au fost descrise pe larg în alte cărți. Următoarele cărți sunt propuse ca resurse suplimentare, care vă pot ajuta să clarificați anumite aspecte ale procesului de disciplinare emoțională și să vă dezvoltați inteligența emoțională. Ele reprezintă doar o mică parte dintre numeroasele resurse la care puteți apela, dar sunt un punct de pornire foarte bun, pe lângă volumul de față.

Feeling Good: The New Mood Therapy, de David D. Burns (Avon Books, New York, 1999), este o carte extrem de detaliată și de utilă, referitoare la lucrul cu gândurile asociate cu emoțiile dificile. Oferă instrumente eficiente pentru analiza și înlocuirea convingerilor și autoafirmărilor disfuncționale.

The Heart of the Soul: Emotional Awareness, de Gary Zukav și Linda Francis (Simon & Schuster, New York, 2001), este o sursă bună pentru a învăța mai exact cum să te cu-

noști mai bine și să devii conștient de propriile emoții. Cuprinde metode practice pentru a deveni mai conștient și a înțelege mai bine senzațiile corporale asociate cu emoțiile, precum și gândurile care le însoțesc.

Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth, de Richard J. Foster (HarperSanFrancisco, San Francisco, 1998), este o bună sursă de referință privind aplicarea „disciplinelor” ca metodă de dezvoltare spirituală — principala utilizare istorică a termenului.

Pentru o prezentare generală a procesului de autoconducere, ca metodă de a vă dezvolta automotivația și de a vă spori randamentul personal, puteți explora cartea pe care am scris-o împreună cu Chris Neck: *Mastering Self-Leadership: Empowering Yourself for Personal Excellence* (Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ, ed. a 2-a, 1999, ed. a 3-a, 2003).

Hooked on Feeling Bad: 3 Steps to Living a Life You Love!, de Joyce Moskowitz (Clear Vision Publishing, Davie, FL, 2000), oferă o metodă directă și interesantă de a vă examina trăirile și gândurile, care vă poate ajuta să descoperiți cum vă percepeți pe dvs. înșivă la un nivel mai profund.

Cărțile lui Daniel Goleman, *Inteligența emoțională* (ed. cit.) și *Working with Emotional Intelligence* (Bantam, New York, 1995, respectiv, 1998), sunt surse foarte valoroase, care vă ajută să înțelegeți cât sunt de importante emoțiile dvs. și cum să le integrați într-un mod inteligent în viața personală și profesională. Cartea lui cea mai recentă, scrisă împreună cu Richard Boyatzis și Annie McKee, *Inteligența emoțională în leadership* (ed. cit.), examinează semnificația practică a inteligenței emoționale pentru eficiența în conducere.

ALEGEREA NR.

5

Trăiți-vă emoțiile

*Cu cât fugiți mai mult de suferință,
cu atât veți suferi mai mult,
deoarece cu cât frica dvs. de a fi rănit e mai mare,
cu atât vor începe să vă chinuie lucruri
tot mai mărunte și mai puțin importante.*

THOMAS MERTON³¹

Trebuie să mărturisesc faptul că ideile din acest capitol au fost cel mai dificil de abordat. De ce? Fiindcă am început să reflectez la ele pe date de 11 septembrie 2001. Știu că s-a vorbit și s-a scris foarte mult despre ziua de 11 septembrie și încă un tratat despre locul ei în istorie n-ar aduce nimic în plus. Cu toate acestea, cred că această zi trebuie menționată, având în vedere puternicul impact pe care l-a avut asupra stării emoționale a milioane de oameni din întreaga lume și, poate chiar mai important, faptul că reprezintă o provocare la adresa ideii că putem alege felul în care ne simțim. Urmează câteva extrase din notele mele inițiale de pe data de 11 septembrie.

Așezându-mă să scriu despre aceste idei, am fost nevoit să înfrunt un val de trăiri foarte dificile. Mai multe avioane americane fuseseră deturnate și transformate în arme ucigașe... pe CNN am văzut un avion american zdrobindu-se de unul dintre cele două gigantice turnuri gemene de la World Trade Center și provocând o explozie uriașă. Celălalt turn avusese aceeași soartă cu câteva minute mai devreme și era în flăcări. Puțin mai târziu, cele două turnuri gemene, în care se aflau mii de lucrători civili și vizitatori, s-au prăbușit.

Peste câteva minute, alte știri devastatoare... o explozie la Pentagon... Un alt avion prăbușit în Pennsylvania... Au fost evacuate Casa Albă, Capitoliul, Tezaurul, apoi toate clădirile federale din Washington D.C... și principalele aeroporturi din țară.

Am rămas încremenit. M-am simțit de parcă tocmai primisem o serie de lovituri emoționale puternice. Cum să privesc cu detașare o faptă atât de odioasă? Și, culmea ironiei, tocmai când lucram la o carte în care se afirmă că putem alege felul în care ne simțim. E foarte greu să susții așa ceva când emoțiile tale o iau razna din cauza unor evenimente exterioare tragice. Chiar și în micul oraș universitar Amherst din Massachusetts, care părea să fie la adăpost de tragediile din marile metropole, articolul de pe

prima pagină a ziarului local se intitula „Lacrimi și rugăciuni” și vorbea despre „cel mai devastator atac terorist îndreptat vreodată asupra Statelor Unite” și despre „dezgroparea morților”.

Faptul de a reflecta la disciplina emoțională în aceste condiții a fost o adevărată provocare. Ce-aș fi putut spune în legătură cu emoțiile ca să mă ajut pe mine însumi și pe alții? Există situații extreme, în care cea mai bună soluție pare să fie aceea de a rămâne pe loc și de a le trăi, laolaltă cu sentimentele copleșitoare pe care le trezesc în noi. (Voi prezenta mai pe larg această idee în capitolul 7, în cadrul discuției despre „furtunile emoționale”.)

Cu toate acestea, recunoaștem multe situații (ședințe dificile, eșecuri la serviciu, certuri) pe care le-am putea aborda mai eficient, dar deseori ne pierdem cumpătul sau pur și simplu le evităm. De multe ori, când apar situații dificile, cel mai bine este să le privim drept în față și să trăim emoțiile pe care le trezesc în noi. Gândurile mele s-au îndreptat către literatura cu tentă spirituală. M-am gândit la o seamă de scriitori care recomandă reflecția și meditația, cum ar fi Jon Kabat-Zinn, autorul lucrării de succes *Wherever You Go, There You Are*, care ne învață ca atunci când medităm să acceptăm pur și simplu toate trăirile care apar, chiar și pe cele dificile³². Să ne trăim gândurile și emoțiile fără să le judecăm și fără să avem impresia că ar trebui să le schimbăm.

Aceasta ne sugerează o metodă foarte bună de a aborda sentimentele dificile și de a începe să le transformăm. Nu vă retrageți. Dimpotrivă, mergeți mai adânc și trăiți zbaterea interioară. Încercați să găsiți drumul până la sursă. De pildă, încercați să vă imaginați trăirile de parcă ar fi o persoană (nu foarte bine definită) cu care nu vă înțelegeți, un individ pe care-l considerați un adversar direct. Admiteți că ați putea încerca să-l evitați pe acest individ și atunci v-ați face tot timpul griji ca nu cumva să-l întâlniți

întâmplător. S-ar putea să încercați să vă ascundeți dacă îl vedeți cumva că vă iese în cale. Această abordare va produce o stare continuă de disconfort.

O altă abordare este să mergeți înainte, să priviți persoana drept în ochi și s-o invitați la un dialog despre cum puteți reface relația dintre voi. Cu alte cuvinte, puteți să vă apropiați de trăirile dvs. dificile și să încercați să le înțelegeți mai bine. Metaforic vorbind, puteți să le priviți drept în ochi și să le întrebați: „ce sunteți voi?” sau „cine sunteți voi?” și să aveți curajul să rămâneți acolo. Iar atunci când vă veți da seama că ele n-au cum să vă facă rău (singura lor armă este ceea ce se petrece în mintea dvs.) și că aveți tăria de a le înfrunța, puteți să vă întrebați la ce bun să vă agitați atât. La început, o să vi se pară înfricoșător, dar încercați să rămâneți pe poziție. Nu mai fugiți de sentimentele dvs.; încercați să le înțelegeți mai bine și să învățați ceva din ele. Dacă vă concentrați pe ceea ce aveți de învățat, frica va fi înlocuită cu curiozitatea și dorința de a face unele schimbări pozitive.

Firește, dacă vi se pare prea dificil să vă înfrunțați propriile trăiri, puteți cere ajutorul unui consilier profesionist. Dar în cele mai multe cazuri, veți vedea că până și cele mai dificile emoții sunt suportabile, iar simpla conștientizare a acestui fapt vă va spori tăria interioară. Uneori chiar veți descoperi că la baza emoțiilor dvs. nu stă altceva decât un gând trecător, o ceață mentală care se risipește atunci când o priviți în față.

În timp ce scriam această carte, am încercat abordarea relatată anterior în mai multe rânduri, mai ales atunci când aveam neînțelegeri cu diverse persoane, în viața personală sau profesională. Chiar dacă mă criticau direct, am reușit să rămân relativ calm și netulburat. Pur și simplu am încercat să recunosc emoțiile care se trezeau în mine și să mă confrunt cu ele, nu cu „adversarul” meu. Am încercat să-mi înțeleg sentimentele și sursa lor. Foarte intere-

sant a fost faptul că, în multe cazuri, nu numai că emoțiile dificile au dispărut, dar cealaltă persoană părea să răspundă la calmul și siguranța mea și să devină mai cooperantă.

Data următoare când vă confrunțați cu emoții dificile și doriți să scăpați de disconfortul interior, vă încurajez să rezistați impulsului. Mergeți mai în profunzime, studiați și învățați. Sunt aproape convins că, dacă veți face această alegere, curând vă veți simți mult mai bine.

ALEGEREA NR.

6

Kung fu emoțional

Cele mai bune arte marțiale sunt și cele mai blânde. Ele îi dau atacatorului ocazia să se prăbușească la pământ. Cei mai buni generali nu se grăbesc să se arunce în luptă. Ei îi oferă dușmanului multe ocazii să facă greșeli de autoapărare.

LAO TZU³³

În kung fu, o străveche artă chineză de autoapărare, ideea de bază este să folosești forța adversarului în avantajul tău. În loc să opună rezistență unui atac direct, practicantul evită lovitura și redirejează energia. De exemplu, dacă e în pericol să primească un pumn la nivelul pieptului, el se va răsuci agil cu 90 de grade pentru a se feri, făcând în plus o mișcare de tragere sau împingere, care-l „ajută” pe atacator să continue mișcarea în direcția inițială. În loc să răspundeți la violență cu violență, veți folosi orice forță îndreptată împotriva dvs. pentru a obține ceea ce vă doriți, de pildă, să vă doborâți la pământ adversarul cu energia propriului său atac.

După cum se arată în *Tao Te Ching*, o scriere veche de 2500 de ani, atribuită filozofului chinez Lao Tzu: „Cel care inițiază atacul este descentrat și poate fi doborât cu ușurință.” Dar iată ce spune ea în continuare: „Chiar și așa, trebuie să-l respecti pe atacator. Nu renunța niciodată la compasiune și nu-ți folosi abilitățile pentru a-i provoca altuia un rău inutil.”³⁴ Aceeași logică se aplică și în cazul conflictelor emoționale. În loc să rezistăm unui atac emoțional, putem folosi energia sa pentru a căuta o soluție.

Această strategie poate fi foarte utilă când ne confruntăm cu conflicte interpersonale. În cartea lor, *Getting to Yes (Cum să obținem un răspuns pozitiv)*, autorii Roger Fisher și William Ury recomandă tocmai această abordare³⁵. Ei arată că, în conflictele însoțite de emoții puternice, oamenii tind să facă trei lucruri: să-și afirme cu tărie poziția, să atace ideile adversarilor și să-și atace adversarii. Când suntem ținta unui asemenea atac, trebuie să rezistăm tentației de a contraataca, de a ne apăra sau de a respinge ideile adversarilor. În schimb, trebuie să ne dăm la o parte și să deviem energia atacului, folosind forța adversarului în propriile noastre scopuri. Mai precis, ni se recomandă să-i cerem adversarului critici și sfaturi care ar putea da la

iveală o soluție, transformând atacul asupra noastră într-un atac asupra problemei și punând întrebări în loc să facem afirmații.

De pildă, imaginați-vă următorul schimb de cuvinte între două colege care lucrează în aceeași secție.

— Lisa, nu pot să cred că ai propus asemenea schimbări pentru raportul cu cheltuielile de deplasare! Treaba era deja tare încurcată. Asta ne mai lipsea, să adăugăm tot felul de detalii care ne iau o grămadă de timp!

— Sarah, îmi pare bine că amândouă suntem de părere că procedura curentă e foarte inefficientă. Ce nu-ți place la schimbările pe care le-am propus?

— Lisa, ai dreptate, cred că e nevoie de unele schimbări, dar propunerile tale presupun să mai adăugăm un formular. Cred că dacă va trebui să mai completez încă un formular, o să-mi iau câmpii!

— Înțeleg. Deci ceea ce te preocupă pe tine este să nu mai adăugăm încă un formular la toate hârtoagele pe care le-nvârtim pe-aici. E o idee bună. Vezi vreun mijloc prin care am putea să schimbăm procedura fără să mai adăugăm un formular?

— Mda, trebuie să recunosc că nu-mi place vechiul formular — e foarte prost organizat și cere o grămadă de detalii inutile. Dacă ar fi după mine, aș renunța la el cu totul.

— Interesantă idee, dar se pare că politica firmei ne impune să folosim unele părți din formularul original...

— De ce n-am adăuga articolele astea în noul formular, chiar la început? o întrerupse Sarah, acum pe un ton mai puțin exasperat.

— Bună idee. Nu văd de ce n-am face asta, atâta vreme cât includem articolele de la 1 la 6, 9 și 11, răspunse Lisa, studiind cele două formulare de pe biroul ei. Nu eram nici eu împăcată cu ideea de a adăuga un nou formular, dar cel vechi era atât de derutant și de obositor.

— De acord cu tine, spuse Sarah, acum pe un ton mulțumit. Ce bine ar fi dacă am scăpa, în sfârșit, de formularul vechi. Acum, că mă uit la felul în care ai conceput noul formular, cred că se potrivește mult mai bine cerințelor noastre. O să te susțin bucuroasă la următoarea ședință de secție.

— Ar fi grozav, Sarah. Cred că soluția pe care am găsit-o împreună ar putea să ne ajute pe toți. Cred că facem o echipă bună.

— Să-ți spun ceva, Lisa. Dacă îmi mai dai câte un exemplar din cele două formulare (la început le aruncase, dezgustată, când le primise atașate la propunerea Lisei), o să pun la punct un prototip combinat, pe care să-l prezentăm împreună.

— Mulțumesc, Sarah. Ar fi grozav!

Această abordare poate fi folosită și în cazul conflictelor emoționale interioare. De exemplu, în loc să luptați cu propriile sentimente, puteți să recunoașteți importanța pe care o acordați lucrului care vă deranjează. De asemenea, puteți folosi energia emoției pentru a vă concentra asupra problemei și pentru a vă întreba cum puteți îmbunătăți situația. Cheia este să nu înfrunțați direct emoția, ci să-i redirijați energia pentru a obține rezultatul dorit.

Kung fu emoțional poate fi un procedeu eficient de autoapărare. Pe măsură ce-l practicați, multe dintre emoțiile așa-zis negative cu care vă confrunțați, atât din exterior cât și din interior, vor deveni o sursă însemnată de energie pentru schimbările pozitive. Alegerea de a folosi această energie în avantajul dvs., în loc să o combateți poate deveni un aspect esențial al disciplinei emoționale, care vă va ajuta să vă simțiți mai bine în viața personală și profesională.

ALEGEREA NR.

7

Furtuni emoționale

*Gândirea le aduce oamenilor mai multă suferință
decât orice altceva.*

LEV TOLSTOI

*Nu luați niciodată o decizie definitivă
pe baza unei furtuni de moment. Oricât de furioase
ar fi valurile astăzi, amintiți-vă: „O să treacă și asta!”*

T. D. JAKES

Nu știu cum sunteți dvs., dar eu nu cunosc pe nimeni care să nu fie din când în când prost dispus. Când simțim că ni s-au „înecat corăbiile”, întreaga noastră perspectivă asupra vieții are de suferit. În asemenea momente, lucruri care în mod normal nu ne-ar afecta capătă dintr-o dată o importanță colosală și ne simțim descurajați. E posibil chiar să ne trezim angrenați într-o spirală descendentă, în care ne alimentăm starea cu noi și noi gânduri pesimiste, exagerând aspectele negative și ignorându-le pe cele pozitive. Iar uneori aceste cicluri emoționale pot ajunge să ne copleșească.

Mie îmi place să compar aceste schimbări emoționale interne cu capriciile vremii. Numai că în cazul oamenilor furtunile sunt emoționale. Acestea pot fi declanșate de o serie de evenimente care ne provoacă dezamăgire, de variațiile hormonale, de o alimentație nepotrivită sau de lipsa unui somn odihnitor. Există o sumedenie de factori care pot cauza asemenea tulburări interne, dar o cauză principală — și totodată un posibil remediu — o reprezintă modul nostru de a gândi în acel moment. Mai precis, este important să ne dăm seama ce se petrece și să privim lucrurile în perspectivă: „Bun, acum sunt într-o stare delicată. Și ce dacă? Nu e cazul să înrăutățesc situația. Pot alege să fac ceva care mă va ajuta să mă simt mai bine — să merg la plimbare, să fac o pauză de relaxare, să mă uit la un film amuzant — sau pur și simplu să aștept. O să treacă.”

Firește, această abordare nu trebuie folosită în cazul unor probleme serioase de sănătate, cum ar fi depresia, care necesită ajutor calificat. Dar în cele mai multe situații, dacă alegem să ne privim într-un mod diferit starea de spirit și decidem să facem ceva constructiv, avem șansa să ne simțim mai bine. Și chiar dacă nu putem întreprinde o acțiune anume la momentul respectiv, putem alege să înfruntăm furtuna. În ambele cazuri, este o alegere. Iar

aceasta este o strategie eficientă de disciplină emoțională. În loc să vă luptați cu rafalele emoționale, lăsați-le să se desfășoare. În loc să mergeți contra vântului, acceptați-l și, dacă se poate, îmblânziți-l pentru a-l folosi în avantaj propriu.

Îndemnul meu este să acordați puțină atenție următoarei imagini poetice a ideilor expuse anterior. Gândiți-vă la momentele în care v-ați simțit descurajat și încercați să vă identificați cu povestitorul. O variantă ar fi să citiți poezia chiar în momentele în care mintea și sufletul dvs. sunt bântuite de o furtună. Dacă nu vă plac poeziile, săriți peste acest poem și peste celelalte pe care le veți întâlni mai târziu în această carte. La urma urmei, unul dintre principalele mesaje ale cărții este acela că aveți puterea de a alege. Dar înainte de a face această alegere, sper că veți lua în considerare o afirmație a lui Martin Rutte, autorul unor lucrări de mare succes, despre utilitatea poeziei pentru manageri: „Managerii... încep să perceapă alte aspecte ale propriului lor eu. Poezia îi ajută să se cufunde mai adânc în sinele lor creativ, îi întregeste și îi ajută să creeze noi vițiuni, atât în viața personală cât și în cea profesională.”³⁶

VULTURUL ȘI VRABIA

*Mă uit în jos: văd umbra unei vrăbii triste și firave,
veșnic în luptă cu vântul,
iar în timp ce vârtejurile de nisip îi biciuiesc carnea,
se zbate din răspuțeri să-și găsească aripile,
cu spinarea-i istovită de prea multe poveri.
Îmi văd umbra răsucită pe pământ,
iar tristețea lasă urme adânci pe trupul chinuit al speranței.
Am văzut paharul pe jumătate gol,
dar nu de-aici îmi vine deznădejdea.
Ci partea aceea care s-a vărsat din el,
nectarul după care jinduiesc*

mă face să plâng fără lacrimi.
Mă opresc și miros trandafirul —
dar știu că nu e cel pe care-l caut.
Am un suflet și un spirit,
dar s-au uitat demult unul pe altul
și nu se mai cunosc.
Storc ultimul strop purpuriu de curaj
în fâlfâitul aripilor.
M-am rătăcit chiar pe drumul pe care l-am trasat.
M-am pierdut acolo unde am ales să fiu.
Toate reperele sunt la locul lor
Și sunt mai mult pierdut decât viu.
În întuneric, până la urmă îmi găsesc speranța
în adevărul că n-am nici o speranță.
Nu voi ajunge nicicând la destinație pe acest drum,
indiferent de eforturi, de sânge, de lacrimi
de zbaterea sufletului meu,
fiindcă aripile-mi sunt frânte de trista făptură pe care am creat-o.
Iar în această speranță fără de speranță,
clădită dintr-un dispreț purificator,
descopăr vântul.
Nu numai vântul, ci vântul din bătaia vântului.
Opresc bătaia aripilor și încep să plutesc
în aerul blând și răcoros al vieții mele
— viața mea adevărată, neumbrită de nici un fals.
Totul e nou și eu alunec, apoi mă înalț
fără efort către cer.
Aripile mele îmbrățișează cerul și în sfârșit
sufletul se reîntâlnește cu spiritul.
Nectarul nu se află în pahar
fiindcă deja mi-a umplut inima,
iar în trandafirul pe care-l miros sunt toți trandafirii.
Nisipul și vântul zboară alături de mine,
frați și surori
mă mângâie și mă cuprind în brațele lor.

Privesc întreaga lume respirând frumusețea.

Greutatea mi se evaporă cu un suspin

și umple norii care-mi mângâie părul.

Privesc în jos.

Umbră vrăbiei triste nu mai este.

Văd numai aripile larg desfăcute ale unui vultur

plutind pe vântul tuturor vânturilor

în adevărata lui patrie.

CHARLES C. MANZ

Poate că uneori ne străduim prea mult să scăpăm de probleme. Sunt momente în care nu e înțelept să ne luptăm cu forțele potrivnice, riscând chiar să fim înfrânți. Uneori, cea mai bună soluție pentru a ne simți mai bine este să trăim furtunile, să ne relaxăm în bătaia vântului și să așteptăm ca în sufletul nostru să răsară din nou soarele. Iar în timp ce așteptăm, să ne amintim cuvintele unui filozof din secolul al XIX-lea, Friedrich Nietzsche:

„Avem nevoie de haos înlăuntrul nostru pentru a da naștere unei stele dănuitoare.”

Mintea este fundamentul stării noastre de spirit.

Felul în care percepem viața își are originea în gândirea noastră. În cele mai multe cazuri, când ne simțim prost, privim situația prezentă dintr-o perspectivă nepotrivită.

Când învățăm și alegem să gândim într-un mod mai sănătos, starea noastră de spirit se îmbunătățește în mod firesc.

partea a II-a

Mintea

*Mintea este propriul ei locaş — şi are puterea
să transforme Raiul în Iad sau Iadul în Rai.*

JOHN MILTON

ALEGEREA NR.

8

Fericirea este o alegere

*Fericirea este asemenea unui fluture pe care nu reușim
niciodată să-l prindem când fugim după el,
dar dacă rămânem liniștiți, s-ar putea să vină
singur la noi.*

NATHANIEL HAWTHORNE

*Dacă nu ne-am mai strădui atât de mult să fim fericiți,
ne-am simți destul de bine.*

EDITH WHARTON³⁷

Pentru mulți dintre noi, fericirea este comoara supremă pe care o urmărim în goana noastră după o viață împlinită. Dar așa cum sugerează citatele de mai sus, însăși căutarea fericirii poate fi principalul obstacol în calea atingerii ei. Iată o caracteristică stranie și provocatoare a fericirii.

În volumul său *You Can Be Happy No Matter What (Poți fi fericit indiferent de împrejurări)*, Richard Carlson, autorul unor cărți de mare succes, vorbește cu înțelepciune despre această provocare:

Fericirea este o stare mentală, nu un ansamblu de împrejurări... nu veți găsi niciodată fericirea dacă porniți în căutarea ei, fiindcă asta presupune să o căutați în afara dvs. Fericirea nu se află în afara dvs. Ea este o trăire — senzația firească a propriului dvs. mecanism psihologic sănătos înăscut... Când înțelegeți că fericirea nu este decât o trăire, o puteți ajuta să crească și să dureze... Fericirea nu cere nici un efort. De fapt, trebuie mai curând să renunțați la nefericire decât să vă străduiți să fiți fericit.³⁸

Pentru cei mai mulți dintre noi, faptul că fericirea poate fi privită ca un sentiment care se naște în interiorul nostru nu este un fapt surprinzător. Dar ideea că goana după fericire o poate îndepărta de noi este mai greu de înțeles. La urma urmei, nu este căutarea fericirii unul dintre drepturile fundamentale pe care fondatorii Statelor Unite au încercat să-l integreze în însăși esența națiunii americane? Dacă pentru a fi fericit nu trebuie să căutăm fericirea, atunci ce trebuie să facem? După Carlson, cheia fericirii poate fi renunțarea la nefericire.

Și nu este singurul care ne propune această perspectivă atât de diferită. Dalai Lama ne transmite un mesaj similar. După spusele lui, deseori suntem principalii creatori ai durerii și ai suferinței ce stau în calea fericirii noastre:

...sunt multe moduri în care putem contribui activ la propria noastră suferință și neliniște mentală. Deși, în general, tulburările mentale și emoționale pot apărea de la sine, de multe ori ne amplificăm singuri emoțiile negative, ceea ce înrăutățește lucrurile peste măsură.

Dezvoltând această idee importantă, el afirmă că unul dintre principalele moduri în care amplificăm durerea și suferința care ne provoacă atâta nefericire este următorul:

prin aceea că suntem peste măsură de sensibili, reacționăm exagerat la lucruri minore și uneori luăm totul prea personal. Avem tendința să tratăm lucrurile mărunte cu prea multă seriozitate și să le conferim proporții imense, rămânând totodată indiferenți la lucrurile cu adevărat importante, acele lucruri care au un impact profund asupra vieții noastre și consecințe pe termen lung.³⁹

Fericirea este o alegere. Iată o idee care emană forță și speranță. Dar ea nu presupune urmărirea unor aspirații și dorințe în afara noastră. Cheia este să nu fugim după acele lucruri exterioare, care ne oferă o clipă de entuziasm. Asemenea clipe pot fi plăcute, dar ele nu reprezintă o fericire reală și de durată. Ele nu ne oferă decât un acut moment emoțional. A crede că în viață fericirea constă în asemenea momente este, în cel mai bun caz, un lucru trist. În cel mai rău caz, vom rămâne la mila evenimentelor exterioare, a oamenilor din jur, a unor stări emoționale temporare și în continuă schimbare. Adevărata soluție, pe care ne-o propun Dalai Lama, Richard Carlson și, probabil, propria dvs. experiență de viață, dacă sunteți dispus să țineți cont de ea, este să renunțați la nefericire.

Citiți următoarea povestire despre Ramone, care tocmai l-a cunoscut pe Kyle în cursul unui exercițiu de la un seminar de dezvoltare personală din orașul lor.

Participantilor li s-a cerut să-și găsească un partener cu care să vorbească despre calitatea vieții lor din prezent. Acesta era un exercițiu care-i pregătea pe cursanți să-și stabilească scopuri personale. Kyle i-a descris lui Ramone viața sa într-o manieră surprinzător de sinceră. Îi părea bine că are ocazia să se descarce în fața unei persoane pe care probabil că n-avea să o mai vadă niciodată. Deși în aparență avea totul, Kyle părea să fie foarte nefericit. Până la prima pauză, a vorbit despre numeroasele lui dezamăgiri.

În pauză, Ramone făcu o scurtă plimbare ca să-și dezmorească picioarele, gândindu-se cât de fericită era viața lui față de cea a lui Kyle. Acesta din urmă fusese crescut într-o familie privilegiată din clasa de sus, cu doi părinți afectuoși și o soră care-i fusese mereu alături. Se bucurase de multă încurajare în timpul anilor de școală și primise o serie de distincții, obținând în cele din urmă o diplomă de la colegiul Ivy League. După propriile lui cuvinte, „făcuse o partidă bună” în căsnicie și era pe cale să înceapă o carieră de succes ca director executiv. Kyle recunoștea că avea cam tot ce-și dorise, dar se simțea surprinzător de nemulțumit. Nu-i era greu să aștearnă o listă lungă de dezamăgiri și frustrări. Se părea că, deși paharul lui era plin cu mult peste jumătate, Kyle nu reușea să vadă decât partea goală.

Ramone nu prea știa ce să creadă despre asta. În general, el era mulțumit de viața lui, în pofida unui trecut dificil și a stilului de viață modest. Provenea dintr-o familie săracă, pe care tatăl său o părăsise când el era mic. Rămasă singură cu doi copii, mama lui Ramone era deseori nevoită să lucreze în două locuri pentru a plăti facturile. Ramone și sora lui crescuseră în partea săracă a orașului, fiind lăsați în grija a diverse persoane. Iar mulți dintre adulții pe care-i întâlneau la școală și în afara ei erau oameni aspri și autoritari.

După ce a devenit adult, la început a simțit amărăciune în legătură cu copilăria lui. Mama lui rareori îi fusese alături, și atunci mai mult când era bolnavă. Profesorii suprasolicitați care predau la clasele aglomerate din care făcuse parte nu-l prea în-

curajaseră. În cele din urmă, în pofida trecutului său agitat, Ramone a reușit să-și găsească o slujbă cu jumătate de normă și să-și plătească studiile la un colegiu local timp de doi ani, apoi să meargă la universitatea de stat pentru a-și face masteratul. Acum, după câțiva ani, este însurat și lucrează ca funcționar cu normă întreagă, având un salariu modest. Venitul lui și al soției, luate la un loc, abia le permit să-și acopere cheltuielile lunare. Cu toate acestea, își doresc să întemeieze o familie și plănuiesc să-și cumpere o casă peste aproximativ un an. Lui Ramone îi place ideea, dar pentru moment nu prea știe cum s-o transpună în parctică, dată fiind situația lor financiară.

În ansamblu, Ramone muncește din greu și se zbate să-și asigure existența, dar este foarte mulțumit de viața lui. Din când în când, își amintește de trecutul lui dificil, dar în cele mai multe cazuri se simte recunoscător pentru ceea ce are și pentru posibilitățile care i se deschid în față. La un moment dat, Ramone a făcut alegerea de a renunța la nemulțumirile din trecut. Acum are un sentiment stabil de satisfacție, independent de împrejurările în care trăiește.

Recunosc că povestea lui Ramone și a lui Kyle este puțin cam simplistă, dar pune în evidență o trăsătură importantă a vieții. Deseori, poveștile celor bogați și celebri, care par să aibă tot ce-și poate dori un om, sunt foarte triste. Peisajul vieții celor pe care am fi tentați să-i invidiem este umbrat de divorțuri, abuz de droguri și alcool, probleme psihice dureroase și numeroase alte semne ce trădează nefericirea.

În sfârșit, ideea că fericirea este o alegere extrem de atractivă. Secretul pare să îl reprezinte decizia de a fi fericit, nu bogățiile, faima sau norocul. Dar nu e atât de ușor să faci această alegere. Lecția cea mai importantă este aceea că fericirea nu este un lucru care poate fi obținut mergând direct spre el. Alegerea de a renunța la nefericire este calea cea mai sigură către un sentiment trainic de fericire.

ALEGEREA NR.

9

Meditația vă poate oferi o viață mai bună

*Toate problemele omenirii izvorăsc din incapacitatea
omului de a sta singur într-o cameră, în liniște.*

BLAISE PASCAL

Intră în birou, închise cu grijă ușa în urma ei și se așază pe un scaun comod, cu speteaza dreaptă. Știa că la momentul acela era mai puțin probabil să o deranjeze cineva. Le dăduse de știre colegilor că după ce închidea ușa ar fi preferat să fie lăsată în pace, cu excepția cazurilor de urgență.

Închise ochii și începu să se concentreze asupra propriei respirații. Inspira de fiecare dată pe nări, profund, până în abdomen, și expira pe gură, cu buzele ușor întredeschise. Abdomenul ei se lărgea și se contracta cu fiecare respirație, însă pieptul i se mișca foarte puțin. Treptat, se relaxa tot mai profund, nefăcând alt efort decât acela de a-și urmări respirația. Dacă mintea începea s-o ia razna, își concentra din nou atenția asupra respirației. După 15 minute, dinspre ceasul deșteptător se auzi sunetul valurilor mării. Deschise încet ochii. Se simțea înviorată. Se ridică încet în picioare și deschise ușa, pregătită să înfrunte mai departe ziua.

Acest scenariu descrie una dintre cele mai simple și mai eficiente tehnici de meditație. Pentru meditație nu e nevoie de un echipament special și poate fi practică aproape oriunde. În cele mai multe cazuri, este preferabil să aveți acces la un loc liniștit și confortabil, unde să puteți ședea cu spatele drept câteva minute. Alte forme de meditație pot fi practicate în diverse poziții — în picioare, culcat sau chiar în locuri publice.

Una dintre cele mai eficiente tipuri de meditație se bazează pe un concept numit „prezență”. Jon Kabat-Zinn, autor de mare succes și fondatorul Clinicii de reducere a stresului de la Universitatea Massachusetts (menționat și în capitolul 1), descrie în felul următor acest concept: „A fi prezent înseamnă a fi atent într-un anumit mod: intenționat, la momentul prezent și fără să judeci.”⁴⁰ El afirmă că acest lucru sporește starea de conștiință și claritatea minții, ne permite să înlăturăm blocajele pentru a intra în con-

tact cu înțelepciunea și vitalitatea noastră, ne ajută să mergem în direcția cea bună și să ne îmbunătățim calitatea vieții. Meditația practică la clinica lui a îmbogățit viața a sute de oameni și, mai mult decât atât, a adus beneficii spectaculoase unor pacienți cu boli grave.

Eu practic meditația de mai mulți ani și am descoperit că mă ajută să mă concentrez mai bine, să fiu mai puțin stresat și să mă simt mai bine, în general. Meditez circa 20 de minute aproape în fiecare dimineață și am observat că această investiție zilnică îmi oferă beneficii care merită din plin scurta perioadă dedicată practicii. Dacă într-o zi am un program foarte strâns, nu renunț la meditație, chiar dacă îi dedic doar câteva minute, în timp ce aștept să mă întâlnesc cu cineva.

Am învățat și am încercat numeroase forme de meditație. O metodă a fost descrisă la începutul acestui capitol. Acum vă voi împărtăși alte câteva metode de meditație convenționale, practicate în poziția așezat, într-un loc liniștit. Există însă multe cărți și casete sau CD-uri care vă pun la dispoziție o gamă largă de variante.

Se așază pe o pernă mică, aflată pe covorul din dormitor. Avusese grijă să închidă telefonul ca să fie sigur că nu-l va deranja nimeni. Își ținea spatele drept, dar nu încordat, și respira profund din abdomen. Închise ochii și își imaginează că se află în mijlocul unei frumoase păduri tropicale. Dacă mintea îi era cuprinsă de mirare, se mulțumea să observe gândurile care apăreau, fără să le atribuie vreo semnificație pe măsură ce îi străbăteau conștiința. Urmărea fiecare gând ca pe o pasăre sau o plantă sau un alt lucru din pădure. Sunetele care ajungeau până la el și senzațiile fizice, cum ar fi contactul trupului său cu perna sau cu podeaua, le interpreta tot ca pe niște semnale venite din pădurea tropicală. Se relaxa tot mai profund, cufundându-se mental în mediul închipuit.

Imaginile mentale ne pot fi de mare ajutor în meditație. Crearea mentală a unor locuri pașnice, care favorizează o relaxare fizică profundă, poate avea efecte impresionante asupra sănătății. Dar există și forme de meditație mult mai simple. Una dintre cele mai vechi metode se bazează pe simpla repetiție a unei mantre, cum ar fi cuvântul „om” sau „unu”. În general, este de preferat să alegeți un cuvânt neutru, care nu vă evocă nici o emoție. Dacă vă concentrați fără nici un efort asupra mantrei, repetând-o timp de câteva minute (de obicei în minte, nu cu voce tare), puteți atinge o stare de relaxare extrem de benefică.

Pentru cei ce preferă o abordare mai spirituală, multe forme de rugăciune pot constitui o formă puternică de meditație. Dacă vă concentrați câteva minute, în liniște, asupra lui Dumnezeu (sau asupra a ceea ce considerați dvs. o forță spirituală superioară), repetând rugăciuni care vă înalță și vă reechilibrează sau chiar imaginându-vă cum vă contopiți cu universul, puteți ajunge într-o stare care aduce mari beneficii minții și trupului.

Bine cunoscutul autor Richard Carlson (menționat în capitolul precedent) a arătat că „meditația vă învață să fiți calm, oferindu-vă experiența relaxării absolute. Vă învață să trăiți o stare de pace.”⁴¹ Din propria mea experiență, pot spune că uneori chiar așa este. În alte zile însă, când mintea e mai activă și poate că sunt mai agitat, meditația mă ajută să fiu mai concentrat și să reacționez cu mai mult calm la dificultățile cu care mă confrunt, chiar dacă nu mă bucur de atâta relaxare și pace. Meditația a devenit o parte centrală a stilului meu de viață, ajutându-mă să mă simt mai bine.

Pur și simplu nu am destule cuvinte pentru a vă recomanda meditația. Aceasta vă învață să vă acceptați gândurile și emoțiile, sporindu-vă capacitatea de a vedea lucrurile în perspectivă și de a nu vă lăsa copleșit de împrejurările dificile. Iar efectele ei sunt cumulative. Nu

este un remediu rapid, dar dacă o practicați în mod consecvent, vă poate îmbunătăți enorm calitatea vieții. Vă ajută să creați în viața dvs. un centru al calmului, pe care vă puteți baza la nevoie. Ca urmare, veți fi mai puțin predispus să luați totul personal, să scăpați lucrurile din mână, să răspundeți într-un mod nepotrivit sau să aveți alte reacții nefericite în situații cu mare încărcătură emoțională. Dacă nu practicați deja meditația în mod regulat, vă încurajez să faceți această alegere de disciplină emoțională, să meditați.

ALEGEREA NR. **10**

Reîncadrarea mentală

*Nu vedem lucrurile așa cum sunt,
ci așa cum suntem.*

ANAIŚ NIN⁴²

În cartea mea precedentă, *Puterea eșecului**, am scris despre multe lucruri care constituie o provocare la adresa modului obișnuit de a gândi:

Ca să reușiți mai mult, trebuie să greșiți mai mult. Uneori, o victorie este o înfrângere. Alteori, o înfrângere este o victorie. Căutați ocaziile ascunse dincolo de obstacole. Observați măreția din lucrurile mărunte. Uneori trebuie să vă dați peste cap ca să mergeți înainte. Pentru a avea cu adevărat succes, trebuie să învățați cum să dați greș cu succes.

Această carte vorbește despre diverse moduri în care putem transforma obstacolele din viața noastră în ocazii de a reuși. Multe dintre strategiile descrise ne cer să regândim împrejurările dificile. Printre numeroasele exemple prezentate se numără cunoscuta poveste despre încercarea eșuată de a crea un nou tip de lipici, care a dus la inventarea bilețelilor adezive tip *post-it*, strategiile de investiții ce includ cumpărarea de acțiuni pe o piață în cădere bruscă și părerea lui Bill Gates în legătură cu faptul că multe produse de mare succes de la Microsoft au fost rezultatul unor eșecuri anterioare.

De fapt, multe dintre cele mai mari realizări din istoria omenirii au fost rezultatul unor eșecuri repetate, care însă au fost privite ca niște ocazii de a învăța și ca trepte către succes. Avioanele care le-au permis oamenilor să zboare, medicamentele revoluționare care au vindecat boli mortale și becul electric care a adus lumină în întuneric sunt doar câteva dintre aparentele miracole (la vremea lor) ivite în urma unui șir de eșecuri.

Ca să luăm ultimul exemplu, Thomas Edison a făcut sute de încercări până când a reușit să producă un bec care

funcționa. La un moment dat în acest proces lung și dificil, a fost întrebat de ce continuă să încerce după ce a dat greș de peste o mie de ori. Edison a explicat că nu dăduse greș. Mai degrabă, reușise să descopere o mie de moduri care nu funcționau. Această reîncadrare a evenimentelor l-a ajutat să-și întărească motivația de a continua. Ea a favorizat atitudinea mentală necesară pentru a converti deznădejdea în speranță și într-un sentiment al progresului.

Bill Gates ne dă sfaturi foarte bune cu privire la aplicarea acestui mod de a gândi într-o situație tipică de afaceri — cum să procedăm cu clienții nemulțumiți⁴³. El propune ca plângerile clienților să fie integrate în procesul de dezvoltare a bunurilor și serviciilor. Într-un mod oarecum surprinzător, ne recomandă să ne concentrăm asupra celor mai puțin satisfăcuți clienți. În loc să-i evităm pe criticii noștri cei mai înverșunați, spune el, trebuie să le acordăm atenție, fiindcă ei ne oferă o sursă bogată de informații și o ocazie extraordinară.

Pornind de la experiențele lor nefericite și de la dorințele lor, putem obține informații foarte utile. Acestea pot fi transferate apoi angajaților aflați în cea mai bună poziție pentru a le folosi la dezvoltarea și îmbunătățirea produselor și serviciilor. Gates subliniază că această abordare permite transformarea veștilor proaste și descurajante într-un proces de dezvoltare înviorător. În consecință, clienții cei mai dificili, care par să reprezinte cele mai mari obstacole devin cea mai mare ocazie de a avea succes pe viitor.

Acest exemplu ilustrează practic ideea de reîncadrare mentală. Aproape orice situație, indiferent cât ar fi de descurajantă sau de negativă, poate fi privită dintr-un punct de vedere constructiv și pozitiv. O greșeală importantă este o ocazie de a învăța ce să nu faceți în viitor și vă poate conduce la o abordare mai bună. Faptul că ne-am pierdut locul de muncă ne oferă ocazia de a debuta într-o nouă carieră interesantă. O ceartă ne oferă șansa de a învăța

ceva despre relațiile interumane și despre faptul că fiecare individ vede altfel lucrurile. Un eveniment stresant este o ocazie de a deveni mai puternic și mai încrezător în propria capacitate de a înfrunta dificultățile. Și lista poate continua.

Lecția importantă este aceea că orice obstacol cu care ne confruntăm în viață poate fi privit din unghiuri diferite. Chiar și situațiile cele mai grele ne pot oferi un avantaj sau o ocazie. Cheia este să avem o gândire flexibilă și o doză bună de optimism. Prin practică, alegerea de a folosi reîncadrarea mentală poate deveni un instrument important al disciplinei emoționale.

ALEGEREA NR.

11

Deveniți regizorul propriului teatru interior

*Întreaga lume este o scenă. Iar toți bărbații
și toate femeile sunt actori. Aceștia intră
și ies din scenă la momentul lor. Dar un om,
la vremea lui, joacă în multe piese.*

WILLIAM SHAKESPEARE
Cum vă place (II, vii)

Una dintre cele mai eficiente alegeri de disciplină emoțională presupune să apelăm la forța reprezentațiilor teatrale. Nu vreau să spun că trebuie să mergeți la piese de teatru sau la film. Este vorba despre spectacolele elaborate, care se desfășoară în mintea noastră în fiecare zi.

Programarea neuro-lingvistică (NLP — Neuro-Linguistic Programming), elaborată la începutul anilor 1970 de Richard Bandler și John Grinder, ne pune la dispoziție instrumente cu care putem capta forța spectacolelor noastre interioare. Punctul ei de interes îl reprezintă conținutul experiențelor noastre subiective și ne oferă o abordare practică a propriului mod de a gândi. NLP „susține că oamenii acționează pe baza reprezentărilor interne ale lumii și nu a lumii însăși.”⁴⁴ Mulți autori și consultanți bine cunoscuți din domeniul dezvoltării personale folosesc NLP pentru a-și formula mesajul. Poate cel mai cunoscut dintre acești susținători ai NLP este „marele guru” Anthony Robbins.

Robbins și alți entuziaști ai NLP recomandă o serie de exerciții și tehnici mentale cu ajutorul cărora putem controla forța propriilor reprezentări mentale ale lumii — adică a teatrului nostru interior. În continuare, vă voi împărtăși câteva strategii de bază, care mi s-au părut deosebit de eficiente⁴⁵.

O strategie este să schimbați natura imaginilor și a discursului interior printr-un exercițiu de creativitate. De pildă, imaginați-vă că după ce faceți o greșeală începeți să vă vorbiți pe un ton negativ, demoralizator. Schimbându-vă vocea interioară și locul din care provine, puteți reduce sau elimina efectele distructive. Să presupunem că vă auziți propria voce venind din partea de sus a capului, spunând pe un ton aspru: „Ce prostie! De data asta chiar că am încurcat-o. Nu sunt în stare să fac nimic ca lumea.” În loc să lăsați cale liberă acestui comportament abuziv față de sine, puteți alege să auziți vocea Rățoiului Donald, a lui

Mickey Mouse sau a lui Barney Dinozaurul venind dinspre degetul mic de la piciorul stâng. Puteți alege nenumărate alte voci amuzante și inofensive, venind din locurile cele mai absurde. Experimentați și descoperiți ce combinație funcționează cel mai bine în cazul dvs. Alegerea de a crea această reprezentare mentală total diferită poate transforma un proces intern distructiv într-unul plăcut și chiar distractiv.

Aceeași abordare poate fi folosită și cu privire la ceilalți. Să presupunem că un coleg antipatic vă bombardează cu vorbe aspre (și probabil pe nedrept): „Ce surpriză... iar ai dat-o în bară. Ai noroc că avem aici oameni competenți ca să repare prostiile tale.” Încercați să vi-l imaginați pe respectivul coleg ca pe un personaj cu o înălțime „impresionantă” de vreo 30 cm, cu un burtoi uriaș, cu nasul și urechile de zece ori mai mari decât în realitate. Închipuiți-vă că poartă un costum de balet și o pălărie de clown. Și imaginați-vă că vă vorbește cu vocea unuia dintre personajele dvs. preferate din desenele animate (cineva mi-a spus de curând că vocea pe care îi place cel mai mult să o asocieze cu o remarcă nesuferită este cea a lui Olive Oyl, prietena lui Popeye marinarul). Asemenea alegeri mentale pot transforma o situație neplăcută într-una cel puțin inofensivă, poate chiar într-o experiență amuzantă.

Există și alte strategii prin care puteți transforma imaginile din mintea dvs. Gândiți-vă la un eveniment din trecut care v-a supărat într-o oarecare măsură (nu începeți cu amintirile cele mai dureroase). Încercați să vă închipuiți că sunteți din nou în acea situație și că apar emoțiile dificile pe care le-ați trăit. Apoi derulați în minte aceeași scenă, dar cu imaginea respectivă proiectată pe un ecran de cinematograf și cu dvs. șezând confortabil în public, eventual, cu o pungă de floricele în mână și un pahar cu băutura dvs. răcoritoare preferată alături. Faptul că vă vedeți ca pe un observator și nu ca pe un participant la scenă va redu-

ce semnificativ impactul ei emoțional. Puteți chiar să vă imaginați cum filmul pe care-l urmăriți devine o imagine alb-negru care se estompează, se micșorează și se îndepărtează tot mai mult de dvs. Emoțiile dificile asociate cu acea experiență vor scădea în intensitate.

Puteți folosi o strategie similară și în momentele dificile din prezent. De pildă, dacă șeful sau un coleg își varsă năduful asupra dvs. și observați că deveniți tot mai nervos, încercați să vă disociați în mintea dvs. de experiența trăită. Imaginați-vă că priviți scena de deasupra sau de pe margine. În esență, mutați-vă atenția în exteriorul corpului dvs., astfel încât să deveniți un observator, nu un participant direct. Puteți chiar să vă imaginați că vă aflați dincolo de o barieră transparentă, făcută, de exemplu, din sticlă antiglonț. E nevoie de exercițiu, dar pe măsură ce învățați să vă disociați mental de amintirile sau de situațiile dureroase, momentele grele vor deveni tot mai ușor de suportat. Ideea nu este să fugiți de responsabilitate sau să pierdeți contactul cu realitatea, ci să faceți alegerea conștientă de a prelucra mental situațiile într-un mod care vă ajută să luați decizii înțelepte și să deveniți mai eficient.

Într-adevăr, lumea este o scenă — mai ales cea din mintea dvs. Puteți alege să schimbați decorul, culorile, costumele, vocile, înfățișarea actorilor și orice alte detalii doriți. Puteți chiar să vă schimbați perspectiva — să treceți de la perspectiva de participant direct la aceea de observator. Strategia de a deveni regizorul propriului teatru interior este o alegere de disciplină emoțională, care vă poate oferi beneficii imense.

ALEGEREA NR.

12

De la idee la bogăția vieții

*Cea mai grea muncă este să gândești;
probabil acesta este motivul pentru care
atât de puțini oameni o practică.*

HENRY FORD SR.⁴⁶

*Problemele semnificative cu care ne confruntăm
nu pot fi rezolvate la același nivel de gândire
la care ne aflăm atunci când le-am creat.*

ALBERT EINSTEIN

Gândirea este probabil cea mai puternică activitate pe care o putem desfășura în viață. Din nefericire, e ușor să cazi în capcana gândurilor superficiale, evitând lucrurile cu adevărat importante. Firește, într-o oarecare măsură, tot timpul gândim într-un mod obișnuit și superficial, care ne permite să supraviețuim. Dar avem oare și un mod de gândire care ne ajută să creștem, să învățăm, să ne dezvoltăm și să ne împlinim întregul potențial? Alegem și cultivăm gânduri importante sau ne limităm la o gândire aleatorie, care mai curând ne dezbină viața decât o îmbogățește? Ca să parafralez titlul unui *best-seller*, *De la idee la bani**, mă întreb dacă modul nostru de a gândi ne ajută să ne îmbogățim viața.

În acest capitol, vreau să vă împărtășesc unul dintre cele mai importante secrete ale gândirii eficiente, descoperite de mine. Este ceea ce eu numesc „gândirea de al treilea nivel”. Permiteți-mi să fac o analogie cu modul diferit în care putem scrie ceva, folosind adresarea la diverse persoane. A scrie la persoana întâi, a doua sau a treia înseamnă să vorbim despre propria noastră experiență, să ne adresăm direct cititorului sau, respectiv, să descriem experiența altora.

În mod similar, gândurile noastre se pot manifesta la trei niveluri. În acest caz, diferența este că gândirea de nivelul întâi, al doilea sau al treilea se produce în mintea dvs.

Nivelul întâi constă în gânduri care intră în mintea dvs., sau mai curând o invadează, ca răspuns la evenimentele imediate sau chiar „din senin”. Acesta este nivelul de bază, la care uneori apar gânduri ce declanșează emoții, fapt ce poate provoca reacții puternice. De exemplu, e posibil să vă amintiți dintr-o dată cum v-a criticat un coleg în

sibil să vă amintiți dintr-o dată cum v-a criticat un coleg în public la o ședință recentă, chiar dacă evenimentul a avut loc în urmă cu două zile și nu pare să aibă vreo legătură cu ceea ce faceți în prezent. Acest nivel de gândire nu numai că declanșează reacții emoționale și fiziologice, cum sunt cele ce însoțesc sentimentele de furie sau de frustrare, dar activează și al doilea nivel.

La al doilea nivel, reflectați asupra gândurilor de la primul nivel. De pildă, vă spuneți: „Nemernicul, cum îndrăznește să mă critice în public?! După tot ajutorul pe care i l-am dat și după toate greșelile pe care le-a făcut.” Și oare cine suferă din cauza reacției emoționale de indignare? Numai și numai dvs. Persoana care v-a insultat și care nici măcar nu e la curent cu conversația dvs. interioară nu este afectată cu nimic.

De multe ori, procesul de gândire se oprește aici. Rămâneți supărat fiindcă ați fost criticat pe nedrept. În alte cazuri, poate fi vorba despre ospătarul care v-a greșit nota de plată sau despre o prezentare pe care ați încurcat-o. Sau despre felul în care v-a servit un furnizor pe care l-ați sprijinit timp de ani întregi; sau despre faptul că sunteți supărat pe soarta care a fost nedreaptă cu dvs., deși ați muncit din greu și sunteți un om de caracter. Acest șablon al gândirii de la nivelul întâi și al doilea poate genera supărare, nemulțumire și o stare generală proastă. Dar...

Aici intervine al treilea nivel de gândire. Puteți alege să întrerupeți procesul de gândire curent și să observați ce se petrece, ca și cum ați privi doi oameni care interacționează. Puteți să vă opriți și să reflectați la nivelurile de gândire întâi și al doilea. În mod normal, aceasta presupune o observare nonverbală, detașată, a propriilor gânduri. Dar dacă am transpune-o în cuvinte, ar suna cam așa: „Observ că un gând despre o critică din trecut mi-a invadat mintea și apoi m-am blocat într-un dialog interior, ca reacție față

măcar nu le-am invitat mi-au produs o supărare foarte mare... foarte interesant."

Acest nou nivel de gândire vă poate elibera aproape instantaneu din ciclul negativismului și al emoțiilor neplăcute. Dacă alegeți să vă concentrați pe al treilea nivel, vă veți detașa de trăncăneala supărătoare din mintea dvs. Alegând al treilea nivel de gândire, aveți șansa să trăiți momentul prezent și să vă recâștigați simțul echilibrului. În loc să priviți viața prin prisma gândurilor care vă deranjează, le veți observa ca pe un aspect exterior al vieții. În loc să vă lăsați tulburat de gândurile dvs., veți rămâne relativ neafectat, fiindcă le veți vedea așa cum sunt ele în realitate — invadatori temporari ai lumii dvs. mentale, a căror putere depinde numai de dvs.

Pentru a înțelege mai bine aceste idei, dintr-o perspectivă artistică, citiți următoarea poezie.

INVAZIA GÂNDURILOR

*Gânduri fugare, gânduri tulburătoare
se ridică, se-ntorc, se agită fără astâmpăr.
Apar, dispar, îmi invadează mintea și inima.*

*În sine, ele n-au nici un sens, dar sunt puternice,
îmi scutură miezul sufletului și mă prăvălesc la pământ.
Ceea ce gândesc despre gândurile mele,
nu ele însele, este ceea ce mă rănește sau mă vindecă.*

*Îmi tratez gândurile ca pe niște regi... le păstrez cu sfințenie,
le immortalizez,*

Deși nu sunt decât oaspeți fugari, nepoftiți, care mă invadează.

*Ce-mi mai rămâne? Provocarea, călătoria, căutarea interioară.
Ceea ce gândesc despre ceea ce gândesc despre gândurile mele
mă poate salva.*

Doar asta mă poate lăsa să trăiesc, să exist.

*Doar asta mă poate lăsa să trăiesc, să exist.
Doar astfel lanțurile mele mentale se pot transforma
în praful din care s-au născut.
Veniți, gânduri fugare, veniți, gânduri tulburătoare,
fiindcă m-am eliberat.*

CHARLES C. MANZ

Conceptul celui de-al treilea nivel de gândire se aplică și în cazul gândirii pozitive sau chiar euforice. Minte dvs. poate fi invadată și de gânduri entuziaste, care declanșează la nivelul al doilea gânduri și emoții frenetice. E posibil ca aceste gânduri „pozitive” să vă stimuleze peste măsură, provocând o reacție de stres.

De pildă, să presupunem că vă gândiți la ideea unui nou proiect promițător sau la o potențială investiție. Apoi mintea dvs. începe să producă tot felul de fantezii despre faima și bogăția care vă așteaptă. Curând, rămâneți blocat în acest miraj și sunteți atât de entuziast, încât abia mai dormiți noaptea. De asemenea, s-ar putea ca posibilitățile să vă captiveze într-atât încât să nu mai studiați faptele reale. Prin urmare, în cel mai bun caz, veți trăi un entuziasm de moment. În cel mai rău caz, există pericolul să vă risipiți timpul și resursele, iar sentimentele dvs. exagerate să vă determine să mergeți înainte, cu consecințele de rigoare.

Firește, în cele mai multe cazuri e bine să lăsați ca acest proces al gândurilor și emoțiilor pozitive să se desfășoare de la sine, atâta vreme cât nu vă asumați riscuri nechibzuite sau nu începeți să suferiți de insomnie. Dar după cum spune vechea zicală, ceea ce urcă trebuie să și coboare. În cele din urmă, aceste gânduri și emoții pozitive se vor estompa sau chiar vor cunoaște o cădere bruscă, făcând loc greutăților cu care vă confrunțați în prezent și unor gânduri mai puțin pozitive. Toate acestea înseamnă că folosi-

rea celui de-al treilea nivel de gândire, chiar și în cazul gândurilor pozitive, vă poate ajuta să vă eliberați din vârtejul trăirilor frenetice.

E nevoie de ceva muncă pentru a reuși să vedeți lucrurile de la nivelul al treilea. La început va fi un proces puțin confuz, dar cheia este să alegeți să gândiți la un alt nivel. Cu alte cuvinte, trebuie să vă gândiți la ceea ce gândiți despre gândurile dvs. Această alegere poate să trezească în dvs. puterea de a vă crea propria viață și este deosebit de importantă atunci când aveți reacții nepotrivite față de gândurile nepoftite.

ALEGEREA NR.

13

Forța manifestă a gândirii pozitive

*Există doar două moduri de a-ți trăi viața.
Unul este să trăiești ca și cum n-ar exista miracole.
Celălalt este ca și cum totul ar fi un miracol.*

ALBERT EINSTEIN

*Unii oameni văd lucrurile așa cum sunt
și se întreabă de ce. Eu mă gândesc la lucruri
care n-au fost niciodată și mă întreb: de ce nu?*

GEORGE BERNARD SHAW

Cartea lui Norman Vincent Peale, *Forța gândirii pozitive**, s-a bucurat de o atenție uluitoare în lumea întreagă, fiind vândută în peste 20 de milioane de exemplare. Iată un scurt extras din ea:

... înlocuiți-vă obiceiurile mentale de a vă îndoii cu cele de a crede. Învățați să aveți așteptări, nu îndoieli. Astfel, totul va deveni posibil... [inclusiv] ceea ce părea imposibil... Când vă așteptați la tot ce poate fi mai bun, în mintea dvs. ia naștere o forță ce tinde să atragă binele, asemenea unui magnet... Este uluitor cum faptul de a te aștepta în mod constant la bine pune în mișcare forțe care conduc la materializarea binelui.⁴⁷

Cred că ar fi corect să spun că populara carte a lui Peale a stârnit cele mai diverse reacții din partea publicului. Unii au considerat-o o filozofie revoluționară și capabilă să le schimbe viața. Alții, cu o înclinație mai intelectuală, științifică și sceptică, poate au considerat că filozofia gândirii pozitive a lui Peale este în mare măsură nerealistă și lipsită de baze solide.

Însă de-a lungul anilor, multe dintre afirmațiile lui Peale au început să fie susținute din punct de vedere științific de către experți și cercetători. De curând a luat ființă o nouă mișcare de cercetare, sub denumirea generală de „psihologie pozitivă”; renunțând la abordarea tradițională, bazată pe disfuncțiile psihologice, ea se concentrează asupra aspectelor pozitive, cum sunt optimismul, auto-controlul și o stare de spirit pozitivă, adică asupra lucrurilor bune⁴⁸. Iar această nouă mișcare a început să aibă un impact și asupra literaturii de specialitate, prin intermediul unor cercetători de la universități de renume, precum Universitatea din Michigan și Universitatea din Nebraska⁴⁹.

Cercetările și scrierile renumitului psiholog Martin Seligman despre neajutorare, pesimism, optimism și, mai nou, psihologie pozitivă sunt probabil cele mai cunoscute lucrări referitoare la această schimbare de perspectivă. Pe coperta cărții sale, *Learned Optimism (Optimismul se învață)*, se afirmă următoarele: „Există dovezi științifice că optimismul are o importanță vitală în depășirea înfrângerilor, în creșterea nivelului de realizări și în menținerea sau îmbunătățirea sănătății.” În carte, Seligman scrie: „Optimismul... vă poate proteja împotriva depresiei; vă poate spori nivelul de realizări; vă poate îmbunătăți starea fizică; este o stare mentală mult mai plăcută.”⁵⁰

Peale considera că lucrarea lui are o bază științifică și a încercat să stabilească o legătură cu cunoștințele din vremea sa, de la începutul anilor '50. De exemplu, îl citează pe eminentul psiholog William James, care a spus: „Când ne lansăm într-o acțiune cu sorți de izbândă necunoscuți, credința noastră este singurul lucru care ne asigură un rezultat pozitiv.”⁵¹

Una dintre cele mai interesante aplicații recente ale unei filozofii similare se află în sfera manifestărilor. Autorii Fred Fengler și Todd Varnum au descris multe cazuri în care oamenii au reușit să obțină rezultate reale grație dorinței și credinței lor. Relatările din cartea lor *Manifesting Your Heart's Desire (Manifestarea dorinței inimii)* sunt bazate, în principal, pe experiențele unui grup de 20 de voluntari, care au căzut de acord ca timp de un an să renunțe la ideea că majoritatea evenimentelor din viața lor nu pot fi controlate. Experiențele surprinzătoare pe care le-au trăit în cadrul acestui exercițiu sunt dintre cele mai diverse: s-au „materializat” locuri de parcare, lucruri pierdute, reparații, succese sportive, oamenii ajungeau la timp la întâlniri, deși fuseseră în întârziere și chiar au obținut bani și succes în afaceri⁵².

Conform concluziilor grupului, principalele elemente care stau la baza unei experiențe de manifestare reușite sunt:

- Să știți foarte bine ce anume doriți să se manifeste (scopurile dvs.)
- Să folosiți vizualizarea (să vă imaginați că primiți ceea ce vreți) și/sau să folosiți afirmații verbale privind obținerea rezultatului dorit
- Să vă detașați de rezultat. Nu insistați asupra a ceea ce doriți, ci pur și simplu aveți încredere că veți primi ce e mai bine pentru dvs.
- Să fiți deschis față de diferitele forme posibile pe care le poate lua rezultatul pe care-l doriți.

Deși la început am fost sceptic, ideea manifestării mi s-a părut fascinantă și am făcut câteva experimente simple pe propria-mi piele, într-o încercare de a copia descoperirile celorlalți. Oricât ar părea de ciudat, atunci când mi-am închipuit că se întâmplă ceva, apoi am avut încredere că voi obține rezultatele dorite, s-au întâmplat lucruri pe care nu mi le pot explica. Îmi dau seama că unii cititori vor fi sceptici în legătură cu rezultatele acestor experimente simple pe care le-am întreprins pentru a verifica unele dintre rezultatele grupului, dar tot ce pot să spun este că așa s-a întâmplat. De exemplu, când am aplicat aceste principii am reușit întotdeauna să-mi parchez mașina în locuri aglomerate, unde era aproape imposibil să găsești loc de parcare.

De asemenea, ajungeam la întâlniri exact când trebuia, chiar dacă eram în mare întârziere și părea aproape imposibil să ajung la timp. Pur și simplu îmi imaginam ora la care voiam să ajung, nu mă uitam la ceas, ci credeam și îmi imaginam că ajung la timp și conduceam mașina cu o viteză rezonabilă. Aproape ca prin miracol, când ajungem acolo unde trebuia să fiu, mă uitam la ceas și constatam că

fusesem punctual! Am repetat acest experiment de mai multe ori, cu o rată a succesului de aproape 100%, atunci când am reușit să cred cu adevărat că se va întâmpla ceva anume și să nu mă agăț de rezultat.

Dacă la început toată povestea vi se va părea puțin cam bizară și ca făcând parte din „new age”, să știți că forța gândirii pozitive poate fi aplicată în moduri extrem de practice și de raționale. De pildă, popularul concept de „psihocibernetică”, care presupune să creați în mintea dvs. o imagine vie a rezultatelor dorite, a fost utilizat pe scară largă de atleți, întreprinzători, manageri, studenți și mulți alții pentru a-și atinge scopurile din viață. Cartea originală, intitulată *Psihocibernetica** și scrisă de Maxwell Maltz, s-a vândut în peste 30 de milioane de exemplare, iar în 2002 a fost lansată o nouă versiune, scrisă împreună cu Dan Kennedy⁵³.

Maltz, care a fost chirurg plastician, a descoperit în practica sa că după ce înlătura cicatricele care desfigurau chipurile pacienților lui, aceștia simțeau în continuare disconfortul și slăbiciunile rezultate din fosta lor înfățișare neplăcută. Maltz a ajuns la concluzia că adevăratele cicatrice erau de natură psihologică și afectau personalitatea individului, iar ceea ce trebuia schimbat de fapt era imaginea de sine.

Psihocibernetica ne provoacă să renunțăm la obiceiul de a re trăi greșelile din trecut și să ne concentrăm în schimb pe retrăirea mentală a reușitelor noastre; cu timpul, această practică ne va îmbunătăți imaginea de sine. În plus, ea ne cere să ne imaginăm în detaliu că avem un succes deplin în tot ceea ce întreprindem, fie că e vorba de o lovitură la golf, de un discurs sau de faptul de a deveni un om fericit. Ideea acestei abordări este că, printr-un efort repetat de a ne imagina lucruri pozitive (ca un exercițiu pe

care-l facem în fiecare zi), viața noastră, sinele nostru și lumea noastră vor cunoaște o transformare pozitivă. Psihocibernetica este o metodă practică, bazată pe alegerea de a gândi pozitiv (mai ales cu ajutorul unor imagini mentale ale succeselor noastre), pe care au folosit-o milioane de oameni pentru a-și făuri un viitor mai bun.

Un alt exemplu mai concret al forței gândirii pozitive se referă la sentimentul de singurătate și la îmbunătățirea relațiilor interumane. Psihiatrul și autorul Howard Cutler l-a întrebat odată pe Dalai Lama: „Vă simțiți vreodată singur?” Răspunsul a fost simplu și clar: „Nu.” „Nu?” a întrebat Cutler, neîncrezător. „Nu”, a repetat Dalai Lama⁵⁴.

Apoi Dalai Lama i-a explicat că el caută în oameni părțile bune, care-l ajută să intre în legătură cu ei. A adăugat că nu-i este teamă de faptul că acțiunile lui îi vor determina pe oameni să-l judece, iar asta îl face să fie deschis față de ceilalți. În particular, pune mare preț pe valoarea compasiunii, despre care spune că ne schimbă automat atitudinea față de oameni. Faptul de a-i privi pe ceilalți cu compasiune risipește frica, ajută la crearea unei atmosfere cordiale și sporește șansele de a primi un răspuns plin de afecțiune.

De-a lungul anilor, am încercat această abordare cu mulți oameni și am descoperit că dă rezultate deosebite. Când am căutat în mod intenționat ceea ce e mai bun în oameni și i-am tratat cu deschidere, respect și compasiune, am fost plăcut surprins de rezultate. Deseori m-a uimit reacția călduroasă pe care am primit-o, chiar și ani mai târziu, după o scurtă întâlnire pozitivă de care uitasem complet.

Într-adevăr, Dalai Lama ne-a dat niște sfaturi practice. Dacă-i abordăm pe ceilalți într-o manieră pozitivă și plină de compasiune, putem crea o lume mai bună pentru noi înșine. Vom dobândi relații pline de satisfacție și vom înlătura singurătatea din viața noastră, datorită forței pe care o punem în mișcare prin acțiunile noastre bazate pe o gân-

dire pozitivă. Acesta este poate unul dintre cele mai puternice secrete ale disciplinei emoționale: când alegem să privim lumea dintr-o perspectivă optimistă și pozitivă, putem declanșa o forță care ne ajută să materializăm însăși lumea pe care alegem să o vedem.

Alte alegeri de Disciplină emoțională, bazate pe minte

Folosiți următoarele idei pentru a crea alte strategii, potrivite nevoilor dvs. particulare.

- Folosiți *tehnica mentală DE LA → LA*; împărțiți o foaie de hârtie în două, trasând o linie verticală pe mijlocul ei și intitulați coloana din stânga „DE LA”, iar coloana din dreapta „LA”. Când vă confrunțați cu situații dificile, în care aveți impresia că nu reacționați cum s-ar cuveni, notați-vă în coloana din stânga gândurile sau convingerile care vă supără în legătură cu situația respectivă, iar în coloana din dreapta notați gânduri/convingeri mai constructive, cu care vreți să le înlocuiți (de exemplu, DE LA „această situație este lipsită de speranță” — LA „este o provocare dificilă, dar o voi depăși, așa cum fac întotdeauna”)⁵⁵.
- Notați-vă pe niște cartonașe *afirmații pozitive* care vă pot ajuta să faceți față situațiilor dificile ce apar în mod repetat. Atunci când vă aflați într-o asemenea situație, citiți afirmațiile și memorați-le (de exemplu, „Sunt capabil să fac față acestei situații cu calm și eficiență”).
- Folosiți *tehnici de vizualizare* pentru a exersa metode constructive de abordare a situațiilor dificile care se ivesc în mod repetat, astfel încât să fiți pregătit atun-

ci când apar (de exemplu, imaginați-vă că rămâneți calm și reacționați eficient).

- Notati-vă noi *scenarii mentale* pe care le puteți „juca” în mintea dvs. atunci când vă confrunțați cu o situație dificilă. De exemplu, pregătiți un scurt scenariu pentru un personaj liniștit și stăpân pe sine, care își păstrează calmul și eficiența în situații cu o mare încărcătură emoțională și „ieșiți la rampă” cu acest personaj atunci când vă confrunțați cu o asemenea situație.
- Când vedeți că începeți să vă supărați, *numărați încet 10 animale de pluș* (cățeluși, pisicuțe, iepurași...), imaginându-vă un alt animăluț la fiecare cifră.
- *Renunțați la toate prejudecățile.* De exemplu, alegeți să observați și să apreciați tot ce se întâmplă fără să evaluați și să judecați. La început încercați să faceți asta timp de câteva minute, apoi o oră și, în cele din urmă, o zi întreagă sau mai mult.
- *Încercați să trăiți fiecare zi ca și cum ar fi ultima.* Știu că ați mai auzit această idee, dar vă rog s-o încercați, zi după zi.
- Cum puteți adapta ideile de mai sus pentru a crea strategii de disciplină emoțională pe care să le puteți aplica în viața dvs. personală și profesională? Ce alte alegeri de disciplină emoțională, bazate pe minte vă puteți imagina?

Corpul nostru este deopotrivă o locuință și un vehicul al vieții. Când ne purtăm frumos cu el, și el se va purta frumos cu noi. Când ne purtăm urât, ne va răspunde cu aceeași monedă. Avem puterea extraordinară de a ne influența starea fizică și, ca urmare, calitatea vieții. Această putere are la bază atenția pe care alegem să o acordăm corpului nostru fizic în fiecare zi.

partea a III-a

Corpul

*Cel care este sănătos are speranță,
iar cel care are speranță are totul.*

PROVERB ARAB⁵⁶

*O formă fizică bună este un aspect esențial
al celor mai bune companii — inclusiv al directorilor
acestora... A te păstra în formă are beneficii
atât de ordin economic, cât și spiritual și psihologic.*

T. BOONE PICKENS

ALEGEREA NR.

14

Disciplina binefăcătoare a respirației

*...respirația este întotdeauna aici,
chiar sub nasul nostru. Ați putea crede
că doar din pură întâmplare i-am recunoscut
utilitatea într-un moment sau altul.⁵⁷*

JON KABAT-ZINN

Haideți să începem cu o întrebare: „Care este cea mai puternică alegere pe care o puteți face pentru a practica disciplina emoțională prin intermediul corpului?” Răspunsul vă va surprinde: „*Respirați!*” Firește, probabil că ați întâlnit deja ideea de a-ți controla respirația într-o carte, la un seminar pentru gestionarea stresului, la conferințe despre sănătate sau în programe pentru menținerea formei fizice. Ea poate fi descrisă în felul următor:

Da, toți respirăm, dar nu în felul acela natural și sănătos care ne-a fost hărăzit la naștere. În copilărie, facem acest lucru în mod instinctiv, dar pe măsură ce creștem învățăm să respirăm într-un mod limitat și nesănătos, care ne afectează capacitatea de relaxare și sănătatea. Concluzia este că trebuie să învățăm din nou să respirăm sănătos și, chiar mai important, să facem asta în mod constant în viața de zi cu zi.

Este de-a dreptul fascinant faptul că un lucru elementar și în aparență automat reprezintă o parte atât de importantă din viața noastră și o alegere esențială pentru a practica disciplina emoțională. De pildă, *The Medical Advisor* (*Sfatul medicului*), o carte despre îngrijirea sănătății la domiciliu, recomandă exercițiile și tehnicile de respirație ca remedii sau tratamente pentru o gamă largă de probleme fizice, cum ar fi stresul, anxietatea, atacul de panică, emfizemul, insomnia și maladia Parkinson⁵⁸.

Așadar, care sunt secretele acestei funcții elementare a organismului uman? O sursă care mi s-a părut deosebit de bună în ceea ce privește prezentarea tehnicilor alternative de respirație este *best-seller*-ul unui bine cunoscut expert în menținerea sănătății pe căi naturale, Andrew Weil, *Spontaneous Healing* (*Vindecarea spontană*)⁵⁹. Weil susține că felul în care alegem să respirăm permite reglarea funcțiilor fundamentale ale organismului, cum ar fi digestia, pulsul, cir-

culația și tensiunea arterială. La începutul capitolului 9, care vorbește despre meditație, am descris una dintre cele mai elementare și mai eficiente forme de respirație, respirația abdominală. În cele ce urmează voi exemplifica alte două tehnici practice și eficiente, dar vă încurajez să explorați și alte resurse, cum este cartea menționată anterior, pentru mai multe sfaturi despre respirația sănătoasă.

Fusese o zi lungă și agitată. Înainte de a pleca acasă, Gerard se întinse încet pe o canapea din biroul său. Știa că poate practica exercițiul de respirație stând culcat, așezat pe scaun sau chiar în picioare, dar cum toată lumea plecase și rămăsese singur, hotărî să se întindă. Începu prin a-și lipi vârful limbii de cerul gurii, la baza celor doi dinți din față, așa cum învățase la un curs de yoga. Apoi inspiră încet pe nas, fără zgomot, numărând până la patru. Își ținu respirația în timp ce numără până la șapte, apoi expiră ușor printre buzele întredeschise, numărând până la opt.

Repetă acest proces de opt ori, continuând să-și țină limba lipită de cerul gurii, la baza celor doi dinți din față. Știa că patru cicluri erau de obicei suficiente pentru a se relaxa, dar astăzi simțea că are nevoie de opt. După ce termină exercițiul, Gerard reveni la respirația normală, se ridică ușor și se pregăti să plece spre casă, simțindu-se mult mai relaxat și plin de energie.

Andrew Weil a prescris această tehnică de respirație multor pacienți de-ai săi și o consideră un tonic al sistemului nervos. Pacienții lui au raportat că s-au vindecat de diverse afecțiuni fizice, de la anxietate și stres la hipertensiune arterială și aritmie cardiacă. Următorul exemplu descrie un alt tip de respirație, mai puțin structurat.

Marta ședea liniștită în camera ei de la hotel și practica un exercițiu de respirație ca să se pregătească pentru ședința la care urma să participe. Dorea să-și adune gândurile și să-și calmeze nervii înainte de a face prezentarea aceea importantă. Începu

prin a se concentra asupra expirației, considerată în acest caz începutul, și nu sfârșitul ciclului respirator. Învățase la seminarii că musculatura lucrează mai puternic atunci când trebuie să controleze expirația, prin comparație cu inspirația. Deoarece se concentra pe scoaterea unei cantități din ce în ce mai mari de aer din plămâni, automat inspira mai mult, fără nici un efort special. Astfel, respirația ei devenea treptat mai profundă, ceea ce sporea aportul de oxigen și o liniștea. Repetă această expirație voluntară, urmată de inspirația naturală, timp de câteva minute, până când simți că și-a regăsit relaxarea, energia și puterea de concentrare.

Aceste tehnici de respirație sunt doar două dintre numeroasele strategii eficiente care vă stau la dispoziție. Dacă învățați și practicați regulat (de preferință, zilnic) metode de respirație sănătoasă, care vi se par extrem de benefice, *puterea dvs. de a alege felul în care vă simțiți va crește semnificativ.* Prin urmare, data viitoare când vă confrunțați cu o situație dificilă, care trezește în dvs. emoții puternice, vă recomand să faceți alegerea de a *respira disciplinat.*

ALEGEREA NR.

15

Îmbunătățiți-vă starea emoțională printr-o bună condiție fizică

*O condiție fizică bună este baza tuturor celorlalte
forme de excelență.*

JOHN F. KENNEDY

O metodă fundamentală pentru a ne simți mai bine și a ne spori capacitatea de a face față tulburărilor emoționale este să ne consolidăm și să ne menținem sănătatea fizică. În cadrul cursurilor de la universitate, le dau studenților mei un proiect care presupune aplicarea unor strategii de autoconducere pentru a obține progrese personale într-un anumit domeniu al vieții. Unul dintre criteriile principale pentru alegerea domeniului aplicației este acela că trebuie să fie unul extrem de important pentru ei. Unul dintre domeniile preferate de studenți este menținerea sănătății, mai ales prin intermediul alimentației și al exercițiilor fizice. Iar la sfârșitul semestrului mulți dintre ei raportează rezultate impresionante, cum ar fi mai puțin stres, mai multă vigoare, mai multă încredere și o stare generală mai bună.

Ca urmare a unei acțiuni de încurajare a menținerii forme fizice, în Statele Unite s-a organizat o cursă de cinci kilometri pentru 400 de lucrători de la Casa Albă. Președintele George W. Bush (în vârstă de 55 de ani) a ajuns pe locul 26, obținând un timp surprinzător de bun pentru vârsta lui — 20 de minute și 27 de secunde. După cursă a comentat: „Este important pentru noi, cei de la Casa Albă, să trăim pe măsura afirmațiilor noastre... Dacă vrem să spunem că vom duce o viață sănătoasă, haideți să și facem acest lucru.” Apoi a continuat, adresându-se americanilor: „Știu că fiecare dintre dvs. va deveni un lucrător mai bun dacă va face exerciții fizice în fiecare zi... veți ajuta la scăderea cheltuielilor cu sănătatea.... viața dvs. va fi mai completă.”⁶⁰

Într-adevăr, sănătatea și forma fizică sunt considerate în prezent principalele ingrediente ale unei vieți de calitate, inclusiv — și mai ales — ale vieții profesionale. *The Wall Street Journal* a dedicat de curând o secțiune întreagă sănătății și forme fizice, afirmând cu litere mari pe prima

pagină: „În lumea sedentară de astăzi, forma fizică nu este o opțiune. Pentru prima dată în istorie, ea este o necesitate.”⁶¹ Lista președinților și directorilor de firmă pentru care sănătatea este o prioritate pare desprinsă din anuarul *Who's Who*: Tom Monaghan (fondator al Domino's Pizza), Charles O. Rossotti (membru al comisiei IRS), Julian C. Day (director executiv al firmei Sears), Michael Magnum (președinte al Magnum Group) și președintele George W. Bush⁶².

Cei mai mulți dintre noi sunt de acord că, în timp, exercițiile fizice ne fortifică trupul și ne ajută să ne simțim mai bine. De fapt, printre beneficiile demonstrate ale exercițiilor se numără, de pildă, îmbunătățirea circulației sângelui, o funcționare mai eficientă a inimii, fortificarea sistemului respirator, îmbunătățirea funcției imunitare, o digestie mai bună și facilitarea eliminării reziduurilor metabolice. De asemenea, ele stimulează eliberarea de endorfine, care combat depresia și îmbunătățesc starea de spirit, neutralizează stresul, favorizează relaxarea și un somn odihnitor⁶³.

Suntem conștienți de faptul că, pe lângă exercițiile fizice, și obiceiurile alimentare pot avea un impact profund asupra calității vieții noastre. Bine cunoscuta zicală „ești ceea ce mănânci” pune punctul pe i. Ceea ce mâncăm nu influențează doar anumiți factori fizici importanți, cum sunt greutatea, sănătatea inimii, tensiunea arterială, digestia, predispoziția la alergii și sistemul imunitar, ci și starea noastră de spirit. În cartea *Food & Mood (Hrana și starea de spirit)*, experta în nutriție Elizabeth Somer explică în detaliu că hrana pe care o consumăm poate avea consecințe ne bănuite asupra felului în care ne simțim și, asemenea unui medicament, poate fi folosită pentru a ne vindeca singuri⁶⁴.

Așadar, care sunt bazele unui plan bun pentru menținerea sănătății? Dr. Tedd Mitchell, autorul rubricii de sănătate din *USA Today Weekend Magazine*, ne recomandă câteva metode pentru a încorpora în viața de zi cu zi o serie

de obiceiuri bune privind alimentația și exercițiile fizice. Sfaturile lui vă pot părea cunoscute, dar ele cuprind recomandări practice utile cu privire la puterea de a alege felul în care ne simțim⁶⁵.

Pentru a vă îmbunătăți *alimentația*, creați-vă propriul program nutrițional, cu ajutorul partenerului de viață sau al unor prieteni care vă cunosc și vă pot ajuta să întocmiți un plan realist. Ori de câte ori este posibil, cereți sfatul unui dietetician autorizat. Consumați multe legume și fructe, punând accent pe alimentele sărace în grăsimi și bogate în fibre. Dr. Mitchell citează o cunoscută frază a dr. Kenneth Cooper, colegul lui și fondatorul prestigioasei clinici Cooper, despre numărul porțiilor de fructe și legume recomandate zilnic: „Cinci e recomandat, dar nouă e... minunat.” De asemenea, Mitchell ne sugerează să ținem un jurnal zilnic al obiceiurilor noastre alimentare, ca să ne urmărim progresele (aceasta fiind și una dintre strategiile preferate de studenții mei).

În ceea ce privește activitatea fizică, dr. Mitchell recomandă un regim moderat de exerciții, câte 30 de minute de cinci ori pe săptămână. Cheia este perseverența. Exercițiile trebuie să devină o prioritate bine stabilită, dar în limite realiste. Un program moderat de exerciții de luni până vineri este mult mai benefic decât două zile pe săptămână de activitate fizică intensă. Dr. Mitchell subliniază și în acest caz cât este de important să țineți un jurnal, ca să știți când v-ați respectat planul de exerciții.

Probabil una dintre cele mai utile sugestii ale dr. Mitchell, pentru că el nu ne cere să fim perfecționiști în ce privește sănătatea, este să respectăm așa-zisa regulă „80/20”⁶⁶. În forma ei cea mai simplă, regula presupune să fim „cuminți” în timpul săptămânii și să ne facem puțin de cap în week-end. E bine de aplicat această regulă mai cu seamă în cazul obiceiurilor alimentare — în timpul săptămânii să luăm mese sărace în grăsimi, bogate în legume și fructe,

dar începând de vineri seara, *să ne bucurăm de viață!* El ne propune ca și în week-end să mâncăm încet și să bem multe lichide, dar să ne permitem și mici plăceri, cum ar fi un desert sau un pahar cu vin ori altă băutură alcoolică. Iar odată cu cina de duminică urmează să revenim la modul de alimentație sănătos. Aceeași regulă 80/20 poate fi aplicată și în cazul exercițiilor fizice — în timpul săptămânii exersați câte 30 de minute pe zi, iar în week-end luați-vă liber, dacă doriți.

Dr. Mitchell ne prescrie și o serie de obiceiuri bune privind sănătatea emoțională. Acestea presupun să ne exersăm simțul umorului și să râdem (vom discuta mai multe despre această strategie în capitolul următor), să ne împărtășim experiențele celor din jur și să-i ajutăm, să fim realiști în legătură cu obiectivele noastre profesionale și să ne găsim un scop în viață care, eventual, să n-aibă nici o legătură cu profesia (artă, călătorii, un hobby). În orice caz, cei ce s-au bucurat de beneficiile alimentației sănătoase și ale unui program de exerciții fizice pot să confirme faptul că aceste beneficii în sine fac foarte mult pentru starea noastră emoțională. Când luăm decizia de a mânca sănătos și de a face mișcare, avem tendința să ne simțim bine din punct de vedere fizic. Iar când ne simțim bine fizic, sunt mari șanse să ne simțim bine în general.

Joggingul interior: muzica și râsul

Farmecul muzicii îmblânzește și fiara sălbatică.

WILLIAM CONGREVE

Simțul umorului face totul suportabil.

HENRY WARD BEECHER⁶⁷

Capitolul precedent a subliniat importanța exercițiilor fizice pentru a ne bucura de o viață mai bogată, mai sănătoasă și mai satisfăcătoare pe plan emoțional. Valoarea unui anumit tip de exercițiu cardiovascular — joggingul — este larg recunoscută de multă vreme. Din păcate, valoarea a ceea ce eu numesc „jogging interior” nu este la fel de cunoscută. În particular, efectele puternice pe care le au muzica și umorul asupra corpului nostru și condiției sale interioare pot reprezenta o parte importantă a procesului de disciplină emoțională.

În timp ce stătea la birou, Andrew observă că se simțea destul de apatic și prost dispus. Acest lucru îl îngrijora puțin, fiindcă peste 45 de minute urma să aibă o întâlnire decisivă cu un client foarte important. În mod instinctiv, întinse mâna după caseta lui cu muzică energizantă. Aceasta conținea teme muzicale mobilizatoare din filmele sale preferate. Curând, datorită sunetelor care se revărsau din căști, își regăsi buna dispoziție și entuziasmul în legătură cu întâlnirea.

Muzica este unul dintre cele mai utile instrumente prin care ne putem influența starea de spirit. Ea poate să ne calmeze, să ne bine dispună, să ne întristeze sau să ne dea energia necesară pentru a înfrunta bătăliile vieții. Studiind diversele tipuri de muzică și efectele lor asupra trupului nostru, putem folosi muzica potrivit nevoilor de moment. De exemplu, temele muzicale din filme sunt deseori concepute pentru a avea un efect energizant asupra publicului. Cumpărând casete sau CD-uri cu temele noastre preferate sau, și mai bine, înregistrând melodiile favorite din filme, vom avea întotdeauna la îndemână o „alegere” mobilizatoare pentru a ne influența dispoziția, fără a mai fi nevoie să recurgem la cofeină sau la medicamente.

Alte tipuri de muzică au efecte calmante. Muzica clasică barocă, interpretată într-un ritm lent, ne poate ajuta să devenim mai calmi și mai deschiși față de informațiile noi. Iar dacă vreți să vă bucurați de efecte fizice pozitive generale, care să vă pună în armonie trupul și mintea, să dobândiți o stare generală de bine, se pare că Mozart este alegerea ideală. Subtitlul unei cărți populare, intitulată *The Mozart Effect (Efectul Mozart)* și scrise de Don Campbell, însumează vastul potențial al muzicii, mai ales al muzicii lui Mozart, de a ne influența starea fizică — de aceea, subtitlul său este: *Folosirea puterii muzicii pentru a ne vindeca trupul, a ne întări mintea și a ne dezlănțui spiritul creator*⁶⁸.

Pentru a folosi în mod eficient capacitatea muzicii de a ne îmbogăți starea de spirit, creatorii programului audio *Optimal Health (Sănătate optimă)*, Jim Loehr, Nick Hall și Jack Groppel, ne propun să ne pregătim cel puțin două casete personalizate (fiecare de circa 12–15 minute), una cu muzică energizantă, mobilizatoare și cealaltă cu muzică liniștitoare⁶⁹. Iar eu vă sugerez să adăugați o a treia casetă, conținând câteva fragmente preferate din muzica lui Mozart (sau selecții din alți compozitori clasici, contemporani cu el, dacă nu vreți Mozart). Apoi, pur și simplu, selectați muzica de care aveți nevoie în funcție de dispoziția dvs. Pentru ca metoda să fie eficientă, ar fi înțelept să actualizați casetele la câteva săptămâni, ca să aveți mereu la îndemână un stimulent „proaspăt”.

La fel de importantă este alegerea de a face loc umorului în viața dvs. Una dintre cele mai remarcabile relatări despre puterea umorului se găsește în cartea *Head First* a lui Norman Cousins⁷⁰. Bolnav de cancer, în loc să aleagă disperarea și lipsa de speranță, Cousins a apelat la puterea umorului pentru a-l ajuta să depășească obstacolele cu care se confrunta. Cartea lui descrie efectele vindecătoare profunde pe care le-a avut umorul asupra corpului său.

S-a descoperit că râsul stimulează o mulțime de mușchi și reprezintă un exercițiu sănătos, asemănător, în unele privințe, cu exercițiile fizice de la sala de gimnastică. Scriitorul și antrenorul C. W. Metcalf, specializat în promovarea numeroaselor beneficii ale umorului în viața personală și profesională, le prezintă clienților săi importante descoperiri medicale ale psihoneuroimunologiei (PNI)⁷¹. PNI examinează interacțiunea dintre minte și corp, bazându-se pe date din psihologie, neurologie și imunologie. Percepțiile noastre cu privire la ceea ce ni se întâmplă în viață influențează o serie de procese fiziologice importante, care pot avea un impact impresionant asupra sănătății noastre.

De pildă, Metcalf arată că mecanismelor noastre fiziologice le poate fi dificil să facă distincție între o amenințare la adresa propriului ego (de exemplu, atunci când suntem criticați sau puși într-o situație jenantă) și o amenințare la adresa vieții noastre. Iar percepția pericolului declanșează bine cunoscuta reacție „luptă sau fugi”, care, cu timpul, poate avea consecințe extrem de dăunătoare asupra sănătății. Pe de altă parte, dacă învățăm să ne bine dispunem, să ne păstrăm simțul umorului și să rămдем în mod regulat, gândurile și emoțiile pozitive asociate cu aceste alegeri vor avea efecte cât se poate de benefice asupra fiziologiei creierului și asupra sistemului nostru imunitar.

Râsul este benefic. Dacă alegem în mod intenționat să folosim cărți, casete și DVD-uri amuzante, vom avea la îndemână remediile necesare pentru a depăși momentele dificile și a ne bucura mai mult de vremuri bune.

Căutarea umorului chiar și în cele mai grele situații din viața personală sau profesională ne poate ajuta să ne păstrăm echilibrul și să facem față problemelor. Iar asta ne poate îmbunătăți randamentul personal. Sam Walton, fondatorul celebrului lanț de magazine Wal-Mart, considera

că umorul și distracția reprezintă unul dintre principalele ingrediente ale filozofiei sale privind succesul în afaceri:

Găsiți un aspect umoristic în eșecurile dvs. Nu vă luați prea în serios. Relaxați-vă și toți cei din jur se vor relaxa. Distrăți-vă. Arătați întotdeauna entuziasm. Când orice altceva dă greș, puneți-vă un costum caraghios și cântați un cântec stupid. Apoi faceți-i și pe ceilalți să cânte împreună cu dvs... Toate acestea sunt mai importante și mai amuzante decât credeți și vor induce în eroare concurența. „De ce să luăm în serios boabele astea de porumb de la Wal-Mart?”⁷²

Ideea nu este să fugiți de responsabilități și să evitați problemele dificile, ci să alegeți umorul ca pe o strategie importantă de disciplină emoțională. Împreună, muzica și umorul vă pot oferi un regim eficient de jogging interior, care vă poate ajuta să vă păstrați sănătatea trupului. Alegerea conștientă de a asculta muzică energizantă sau relaxantă, după nevoie, și de a vă bucura de viață râzând sănătos poate fi o metodă eficientă de a deveni stăpânul propriilor emoții.

ALEGEREA NR.

17

Lucrul cu corpul (I): masaj și mai mult decât atât

Lucrul cu corpul este un termen generic pentru o serie de tehnici, vechi și moderne, care favorizează relaxarea și tratează diverse afecțiuni prin lecții privind executarea corectă a mișcărilor, reeducarea poziției corpului, exerciții fizice, masaj și diverse alte forme de exercițiu corporal.

*The Medical Advisor,
Time-Life Books⁷³*

Există numeroase metode axate pe trup, deopotrivă sănătoase și plăcute, pe care le puteți folosi zilnic pentru a practica disciplina emoțională. În acest capitol vă voi împărtăși câteva posibilități care implică tratamente terapeutice „manipulative”, precum masajul, executate de profesioniști. În capitolul următor voi vorbi despre anumite forme benefice de mișcare, cum este Tai Chi.

Fusesse o zi lungă, iar Alicia se simțea încordată și tensionată în timp ce ieșea din parcare. De data aceasta nu se ducea direct acasă; își programase una dintre activitățile ei preferate de regenerare. În curând avea să se relaxeze, întinsă cu fața în jos pe o masă, în timp ce maseuza ei începea să-i lucreze gâtul și umerii cu o tehnică de frământare fermă. Era partea care-i plăcea cel mai mult. Se concentra pe fiecare senzație de relaxare și plăcere, străduindu-se să-și imprime cât mai bine experiența în memorie, pentru momentele în care stresul avea să o doboare din nou. Pe măsură ce relaxarea devenea tot mai profundă, simțea că mușchii ei se eliberează de orice tensiune, iar încordarea părea să i se scurgă din corp.

Cu câteva luni mai devreme, la prima ședință de masaj, Alicia se simțise puțin inconfortabil, dar acum își propusese să meargă de două ori pe lună. De fapt, masajul devenise pentru ea o prioritate, indiferent cât de încărcat îi era programul.

Descoperise că masajul era asemenea unui buton de reprogramare, ca la calculatoare, care o ajuta să se simtă mai relaxată, revigorată, mai echilibrată și mai eficientă în muncă și în viața personală. Când se simțea foarte stresată, de pildă la o ședință tensionată sau când avionul cu care călătorea intra într-o zonă de turbulență, reușea să se calmeze reconectându-se, cu ajutorul imaginației, la senzația de relaxare trăită în timpul masajului.

Masajul este una dintre formele de lucru cu corpul fundamentale și de eficiență maximă. El poate fi o alegere im-

portantă în practica disciplinei emoționale. La fel ca și în cazul celorlalte strategii, cheia este să luați o decizie și să acționați în consecință. Rugați-i pe colegii și pe prietenii dvs. să vă recomande o maseuză competentă, apoi programați-vă o ședință de masaj. Vedeți cum vă simțiți (mergeți la două-trei ședințe) și, dacă masajul vă oferă beneficii semnificative, faceți din el o prioritate, introduceți costurile aferente în bugetul dvs. și programați-vă ședințe regulate.

Din propria mea experiență, pot spune că masajul este foarte benefic pentru reducerea stresului prelungit, a tensiunii musculare și pentru a crea o stare generală de bine. El poate fi și un catalizator al relaxării emoționale. De obicei, am fost supus la un masaj muscular blând până la moderat, combinat cu presopunctură. *Presopunctura* este o tehnică (asociată, de obicei, cu medicina chineză) care „presupune apăsarea anumitor puncte de pe corp cu degetele sau cu mâinile, pentru a influența curgerea internă a așa-zisei forțe sau energii vitale numite *chi*, cu scopul de a o întări, de a o calma sau de a înlătura blocajele.”⁷⁴

Pentru cei care suportă metodele cu un caracter invaziv, există și tratamente mai puternice asociate cu masajul. De exemplu, *shiatsu*, o artă vindecătoare japoneză, similară în unele privințe cu presopunctura, presupune aplicarea unor presiuni puternice cu degetele (care la început pot părea neplăcute) în anumite puncte ale corpului, pentru a echilibra energia. Intenția este de a înlătura durerea și a favoriza vindecarea. *Rolfing* este o formă invazivă și mai intensă de masaj, care se concentrează pe fascii (țesuturile ce acoperă mușchii), cu scopul de a restabili alinierea corectă a corpului. În general, masajul este capabil să elibereze o parte din tensiunile emoționale blocate în corp, dar acest lucru este mai intens în rolfing. Eu am fost la o serie de ședințe de rolfing și am descoperit că poate fi destul de neplăcut, dar pare să producă senzații de relaxare mai durabile decât masajul obișnuit.

Din marea varietate a tehnicilor de masaj, multe sunt puțin costisitoare, puțin solicitante din punct de vedere fizic și ni le putem aplica chiar și singuri. Dintre acestea fac parte și aparatele electronice de masaj, care pot fi achiziționate prin Internet sau de la unul dintre numeroasele magazine care le comercializează. Unele dintre ele transmit vibrații ritmice sau oferă senzații terapeutice la nivelul spatelui și al umerilor, iar altele au dispozitive de frământare profundă, care execută un masaj mai intens asupra grupelor musculare selectate.

De asemenea, e relativ simplu să învățați și să lucrați cu diversele puncte de presopunctură, pentru a acționa direct asupra simptomelor⁷⁵. De pildă, dacă vă simțiți neliniștit, puteți lucra asupra punctului numit Pericard 6. Apăsați ușor, dar ferm cu degetul mare pe partea interioară a încheieturii mâinii, la două degete de „brățară”, între cele două oase ale antebrațului. Repetați de 3 până la 5 ori, menținând presiunea câte un minut, apoi treceți la cealaltă încheietură⁷⁶.

O parte importantă a disciplinei emoționale implică descoperirea și alegerea de a folosi tratamente care favorizează sănătatea și o stare generală de bine. Experimentând, corpul dvs. vă va oferi informațiile de care aveți nevoie ca să alegeți tehnica potrivită. Merită să faceți efortul de a găsi variantele care vă oferă rezultatele dorite, indiferent dacă e vorba de relaxare sau de energizare, și de a le include în practica disciplinei emoționale.

Lucrul cu corpul (II): Tai Chi și mai mult decât atât

M-am îmbolnăvit foarte rău... din cauza eforturilor susținute, depuse ani întregi și a programului încărcat. Doctorul mi-a spus că boala mea nu era vindecabilă cu ajutorul medicamentelor existente... Tot atunci, unul dintre prietenii mei... mi-a vorbit despre Tai Chi... am practicat timp de trei ani... La doar două săptămâni după ce începusem, mi-a revenit pofta de mâncare, iar durerile de stomac au scăzut în frecvență și intensitate.... (în cele din urmă) stomacul meu s-a vindecat complet... inima și-a revenit la normal și mi-am regăsit sănătatea fără să folosesc medicamente.

Majoritatea viziunilor contemporane asupra condiției fizice recomandă o combinație de exerciții aerobice, exerciții pentru creșterea forței fizice, exerciții de întindere și de flexibilizare. Deoarece am crescut în Statele Unite, experiența mea în ce privește menținerea formei fizice s-a bazat pe sporturile competitive. În timpul liceului am practicat an de an fotbalul, luptele și alergările. Punctul central era dezvoltarea rezistenței și a forței fizice printr-o formă de antrenament mai curând agresivă. Amintirile mele sunt pline de antrenori care urlă, antrenamente istovitoare, râuri de sudoare, vânătași și întinderi musculare.

Sunt recunoscător pentru tot ce am învățat despre disciplină și competitivitate prin intermediul sporturilor. Dar totodată mă minunez când văd cât de mult diferă nevoile mele ca adult în ce privește menținerea sănătății și a formei fizice de ceea ce am învățat în copilărie. Îmi pare rău că nu mi s-a arătat o metodă mai blândă de a exersa, de a-mi relaxa corpul și de a-l pune la lucru într-un mod mai concentrat și mai echilibrat. Abia după mulți ani am descoperit valoarea și beneficiile meditației și ale activităților fizice practicate în China și în alte țări orientale, care combină tehnici sănătoase de respirație cu mișcări fluide și relaxate ale corpului. Când, într-un târziu, am descoperit și am adăugat la activitățile mele occidentale o serie de *mișcări orientale*, beneficiile au fost uriașe.

Ulterior, m-am familiarizat cu o diversitate de activități originare din Orientul Îndepărtat, cum ar fi yoga, Qigong și Tai Chi. Recomand cu căldură oricărei persoane care dorește cu adevărat să obțină beneficii durabile în ce privește sănătatea să exploreze aceste tehnici alternative. Unul dintre principalele obiective ale acestor forme de exerciții este crearea unei abordări echilibrate a sănătății fizice, care combină relaxarea, meditația și respirația sănătoasă. Mișcarea și întinderea lentă a diferitelor părți ale corpului,

asupra cărora ne dirijăm atenția mental, combinate cu relaxarea și o respirație abdominală lentă și profundă declanșează procesele firești de vindecare. Stresul se topește, iar corpul devine mai puternic și mai flexibil.

Recomand în mod special practicarea regulată a unui set elementar de exerciții Qigong și/sau Tai Chi (care este, de fapt, o formă specială de Qigong static și în mișcare), dar cunosc multe persoane care au obținut beneficii importante practicând regulat yoga sau alte forme similare de exerciții. Cei mai mulți oameni știu câte ceva despre yoga, care implică o serie de mișcări lente, independente și posturi relativ statice, care supun corpul la întinderi și răsuciri, combinate cu respirația profundă. Practica Qigong este mai puțin cunoscută; ea reprezintă un străvechi sistem chinez de exerciții similar cu yoga, care ajută la reducerea stresului, favorizând sănătatea și menținerea condiției fizice⁷⁸. Qi înseamnă energia vieții, iar Qigong poate fi tradus prin „exercițiu cu energia” sau „lucrul cu respirația”⁷⁹.

Am fost la cursuri de Qigong și Tai Chi, o artă marțială veche de 2000 de ani, care se bucură de o popularitate crescândă în Statele Unite și în alte părți ale lumii⁸⁰. Spre deosebire de cunoscutele imagini cu acțiune rapidă din artele marțiale orientate pe autoapărare, Tai Chi implică un set de mișcări lente, relaxante, dar fortifiante, efectuate într-o secvență continuă, fluidă. Printre beneficiile sale se numără îmbunătățirea sănătății, reducerea stresului, obținerea armoniei mentale, îmbunătățirea echilibrului și a coordonării, creșterea forței fizice, întinerirea și longevitatea. Singura problemă este aceea că practica Tai Chi se poate însuși cu dificultate: pentru a învăța toate posturile și tehnicile corecte ale unei singure forme complete poate fi nevoie de luni sau chiar ani. Însă pe parcursul procesului de învățare, care în sine poate fi foarte plăcut, se obțin beneficii însemnate.

Firește, există multe variante ale acestor practici și aveți la dispoziție numeroase cărți, casete audio și video, CD-uri și DVD-uri care vă pot îndruma. De pildă, am descoperit o carte deosebit de eficientă, care prezintă bazele practicii Qigong într-o manieră ușor de învățat și de integrat în viața de zi cu zi (un exercițiu simplu de reținere și de îmbunătățire a stării vă ia doar șase minute pe zi): *QiGong for Beginners (Qigong pentru începători)* de Stanley Wilson⁸¹. Dar iată o opțiune și mai bună: în cele mai multe țări există cursuri sau săli de practică unde puteți învăța elementele de bază.

Experiența mea cea mai recentă a fost să mă înscriu la un centru local de Tai Chi, unde am fost la cursuri o dată pe săptămână, timp de mai multe luni, ca să-mi rafinez și perfecționez practica. Deseori, exersiez forma de bază de Tai Chi pe care am învățat-o (o variantă a formei scurte yang) dimineața devreme, imediat după trezire și/sau seara, când îmi închei ziua. Uneori fac o încălzire scurtă, constând dintr-un exercițiu simplu de Qigong (de genul celor prezentate în cartea pentru începători, menționată anterior), urmată de Tai Chi. Luate la un loc, nu durează mai mult de 15 minute.

Îmi place să practic Tai Chi mai ales în mijlocul naturii (pe malul unui lac, lângă pădure sau lângă ocean), dimineața devreme, la răsăritul soarelui. Dar consider că o pauză destinată exercițiilor Tai Chi este revigorantă și energizantă în orice moment al zilei, oriunde am puțin loc la dispoziție și nu mă deranjează nimeni (un spațiu de doi pe trei metri este suficient), mai ales atunci când mă simt stresat, neliniștit sau apatic.

Dacă sunteți în căutarea unui mod relaxant de a vă fortifica trupul și de a vă îmbunătăți starea generală de sănătate la vârsta adultă, vă recomand cu căldură să nu vă limitați la exercițiile occidentale. Îmi plac în continuare activitățile tradiționale occidentale, cum sunt mersul pe

jos, joggingul, mersul cu bicicleta, înotul și exercițiile cu greutate. Cu toate acestea, beneficiile pe care le-am obținut prin yoga și, mai ales, prin Qigong și Tai Chi mi-au îmbogățit și echilibrat în mare măsură activitățile de menținere în formă a organismului. Ele reprezintă un mod extraordinar de a alege să te simți bine și nu sunt benefice doar pentru corp, ci și pentru minte, emoții și spirit. Ele ne întăresc fizic și totodată înlătură stresul, dându-ne o stare interioară de calm și de sănătate pentru interacțiunea cu lumea, ceea ce poate fi extrem de benefic atunci când avem de-a face cu situații dificile din punct de vedere emoțional. Sper că și dvs. veți alege să practicați „mișcările orientale”.

Echilibrul fluid

Cei trei bărbați erau meșteșugari și lucrau unul lângă altul. Primul se gândea că soarele arde prea tare, că uneltele sale sunt prea vechi și că brațele i-au obosit.

Tot timpul se încrunta și bombănea.

Al doilea se gândea la banii și la laudele pe care avea să le primească pentru munca sa și la faptul că într-o zi avea să fie numit meșteșugar-șef. Nu se gândea prea mult la ceea ce făcea, ci la viitorul mai bun care-l aștepta.

Al treilea bărbat se concentra asupra creativității, asupra sentimentului de putere care lua naștere în sufletul lui când lucra cu uneltele sale și simțea admirație față de obiectele frumos cizelate care prindeau formă sub mâinile lui.

Zâmbea, fiindcă pentru el ceea ce făcea nu însemna muncă.⁸²

Deseori, echilibrul și moderația sunt considerate cheile unei vieți îndelungate, sănătoase și fericite. Firește, excesul de mâncare, băutură și alte plăceri ne pot duce la pierzanie. Iar ideea că munca excesivă și alte impulsuri și obsesii de acest gen pot fi adevărate forțe distructive este foarte răspândită. Dar găsirea unui echilibru autentic nu prea are de-a face cu abținerea de la excese, ci cu implicarea într-o muncă plină de sens și în activități care ne ajută să simțim că trăim cu adevărat viața care ne-a fost menită. Prin urmare, cum putem să evităm tendința către dezechilibru și să alegem în schimb să trăim și să muncim într-un mod sănătos, constructiv, mobilizator și, firește, echilibrat?

Un răspuns posibil la această întrebare este cuprins în conceptul de *curgere* elaborat de Mihaly Csikszentmihalyi. Deși bazat în mare măsură pe starea noastră de conștiință, acest concept are implicații importante și asupra experienței fizice. De pildă, în general, oamenii simt mai puțină durere (sau chiar deloc), în ciuda prezenței unor leziuni fizice sau a unor afecțiuni dureroase atunci când sunt implicați profund într-o activitate și se află în starea de *curgere*⁸³. Iată esența acestei experiențe, după cuvintele lui Mihaly Csikszentmihalyi:

„Curgerea” este modul în care oamenii își descriu starea mentală atunci când conștiința este condusă armonios și vor să-și continue activitatea pur și simplu fiindcă le face plăcere.

Starea interioară ideală este cea în care conștiința este în ordine. Asta se întâmplă atunci când energia psihică — atenția noastră — este investită în scopuri realiste și când aptitudinile corespund activităților. Urmărirea scopurilor aduce ordine în conștiință, deoarece persoana respectivă trebuie să-și concentreze atenția asupra a ceea ce face și, pentru moment, să uite de orice altceva. Aceste perioade în

care ne luptăm să depășim provocările sunt cele mai plăcute momente din viața noastră. O persoană care a preluat controlul asupra energiei sale psihice și a investit-o în urmărirea unor scopuri alese în mod conștient va deveni, inevitabil, o ființă mai complexă. Perfecționându-și aptitudinile și căutând să depășească obstacole tot mai dificile, o asemenea persoană devine un individ din ce în ce mai aproape de desăvârșire.⁸⁴

Csikszentmihalyi compară multe aspecte ale curgerii cu practica hatha yoga, care îi ajută pe practicanți să dobândească „o implicare plăcută, în care uită de sine prin concentrare, fapt ce devine posibil prin disciplina trupului.”⁸⁵

Pentru a experimenta curgerea în viața noastră, trebuie să hrănim aspectul „autotelic” al personalității noastre și să ne angajăm în activități „autotelice”. Csikszentmihalyi explică faptul că termenul *autotelic* este compus din „două rădăcini grecești: «auto» (sine) și «telos» (scop, țel)”⁸⁶. Experiența curgerii devine mai intensă dacă ne amplificăm capacitatea de a realiza lucrurile de dragul lor și nu pentru a obține o gratificație exterioară sau un venit. Aceasta ne ajută să avem și o altă experiență — aceea de a trăi în afara timpului⁸⁷. Transcendem granițele propriului eu și ale propriului timp, cufundându-ne complet în activitatea prezentă. Această transcendență creează un sentiment de bucurie și stimulează creativitatea. Când căutăm acele activități pe care dorim să le facem de dragul lor, când principalul nostru scop este să ne cufundăm în activitate, putem trăi curgerea la un nivel mai intens.

La o scară ceva mai mare, aceasta arată cât este de important să găsim o activitate în care credem cu adevărat, care are valoare în sine, în care simțim că merită să ne implicăm. Un vicepreședinte al unei firme importante vorbea despre viziunea lui cu privire la viitorul rol al companiilor

— acela de a-i ajuta pe angajați să descopere activitatea care are cel mai mult sens pentru ei.

El spunea: „...dacă aveți o firmă în care toți oamenii fac ceea ce le place cu adevărat, puteți dobândi mai multă loialitate, mai multă hotărâre, mai multă creativitate, mai multă inovație și un simț mai profund al încrederii în sine, al reînnoirii și autogenerării.”⁸⁸

Richard Brodie descrie propria sa experiență într-un mod care subliniază cât de pustii pot fi viața și munca noastră dacă ne lipsește simțul curgerii. Iată ce povestește: „Eram cel mai tare dintre băieții de la Microsoft! La 26 de ani, făcusem unul dintre cele mai bune programe pentru computer, lucrasem personal cu unul dintre cei mai inteligenți și mai celebri oameni de pe planetă (Bill Gates) și aveam suficiente acțiuni ca să devin milionar... (dar) eram mai nefericit și mai stresat decât fusesem vreodată.”⁸⁹

Brodie relatează cum performanțele sale legate de prima versiune a programului Word i-au adus o promovare din partea lui Bill Gates, și anume conducerea unui nou departament. Astfel a trecut de la o slujbă în care era expert de clasă mondială la una în care nu avea o calificare adecvată și se simțea incompetent. Nu se mai concentra asupra performanțelor la slujbă, ci asupra temerii de a nu fi considerat incapabil să-și ducă la îndeplinire noile responsabilități. În esență, pierduse orice simț al curgerii legat de munca sa, iar în cariera și viața lui survenise un dezechilibru major. Și-a pierdut complet stima de sine și a demisionat.

După o căutare de sine care a durat trei ani, a descoperit „cheia stimei de sine: să-ți petreci fiecare moment din viață urmărind ceea ce este cel mai important pentru tine”. În cele din urmă, s-a întors la Microsoft și și-a creat propriul post — un fel de agent special, care venea în ajutorul oamenilor atunci când proiectele se împotmoleau și totul părea lipsit de speranță. Evident, munca lui era extrem de

provocatoare, dar îi permitea să i se dedice cu competență și pasiune. Astfel și-a redescoperit eficiența personală și, printre altele, a contribuit la uriașul succes al sistemului Windows și al programului de baze de date Access. Deși lucra mai mult decât oricând, avea un randament foarte bun și satisfacții uriașe. El afirmă că devenise capabil să înfrunte fiecare zi știind că face ceea ce e mai important pentru el, cu un simț al autenticității în munca sa.

Curgerea poate fi un aspect important al unei vieți disciplinate din punct de vedere emoțional. Când ne aflăm în starea de curgere, dificultățile noastre emoționale par să dispară. Suntem atât de absorbiți de activitatea noastră imediată, încât nu mai suntem conștienți de temerile și de îngrijorările care ne macină.

Iată trei sugestii pentru a încorpora curgerea în viața dvs.:

- Propuneți-vă scopuri dificile, dar realizabile, care au un sens pentru dvs., și munciți pentru a le îndeplini.
- Implicați-vă în activități provocatoare, în care credeți, care vă interesează și care vă vor ajuta să vă perfecționați aptitudinile, să învățați și să progresați.
- Încercați să găsiți un echilibru între greu și ușor, între entuziasm și plictiseală, între anxietate și relaxare.

În fine, una dintre cele mai înțelepte alegeri pe care le puteți face este să căutați echilibrul în diversele domenii din viața dvs. Aceasta ne conduce la ideea de *a ne disciplina disciplina*. Disciplina emoțională ne oferă o cale către o viață mai împlinită, dar eforturile exagerate pot fi la fel de dăunătoare ca și a nu face nimic. Pe măsură ce continuați să faceți alegeri sănătoase, care vă ajută să preluați controlul asupra stării dvs. sufletești, fiți în egală măsură ferm și blând cu dvs. înșivă. Stabiliți un nivel de practică rezonabil și nu vă cramponați de perfecțiune. Propuneți-vă scopuri, faceți un efort sincer de a lua decizii bune, apoi detașați-vă și lăsați-vă în voia lor.

Alte alegeri de disciplină emoțională, axate pe corp

- *Vizitați locuri care favorizează plimbarea și excursiile.* În lume există multe locuri care stimulează mersul pe jos (de exemplu, în multe orașe din Europa mersul pe jos este principalul mijloc de a ajunge dintr-un loc în altul) sau vă inspiră la plimbare datorită priveliștilor superbe (cum ar fi parcurile naționale din SUA).
- *Încercați programul Pilates de menținere a condiției fizice* (numit astfel după creatorul său, Joseph H. Pilates), care se concentrează asupra mușchilor abdominali, dar este menit să amplifice și să stimuleze flexibilitatea întregului corp. Există multe cărți, casete și săli de gimnastică ce vă pot îndruma în acest sens.
- *Mergeți la un curs sau citiți o carte despre alimentația sănătoasă.* Apoi încercați să preparați cel puțin o dată pe săptămână o masă foarte sănătoasă și totodată foarte gustoasă, iar cu timpul măriți frecvența acestor meniuri. Formați-vă un hobby din gătit și alimentația sănătoasă.
- *Căutați-vă un nou hobby în aer liber (sau cel puțin o activitate sportivă):* studierea păsărilor, camping, alpinism sau orice altă activitate nouă, care încurajează exercițiile fizice sănătoase.

- *Faceți sport în mod regulat, fie că vă apucați de ceva nou sau reluați o activitate pe care ați întrerupt-o la un moment dat (dacă aceasta implică un nivel sporit de efort fizic, ar fi indicat să cereți mai întâi sfatul medicului). Câteva opțiuni bune ar fi baschet, jogging, mersul pe bicicletă, schi fond, golf, tenis, înot, patinaj pe gheață.*
- *Căutați restaurante cu mâncare sănătoasă, renumite pentru deliciile lor culinare, și încercați-le. Faceți-vă obiceiul de a căuta experiențe deosebite privind cina în oraș.*
- *Mergeți pe jos sau cu bicicleta. Dacă nu aveți o asemenea posibilitate, încercați să vă parcați mașina cât mai departe ca să aveți mai mult de mers pe jos. Nu vă luptați pentru „locurile bune” de parcare, aflate mai aproape de magazin; mergeți la cele mai puțin populare, aflate la marginea parării.*
- *Faceți-vă obiceiul de a urca pe scări, în loc să folosiți liftul.*
- *Dacă aveți un serviciu suficient de flexibil, faceți o plimbare atunci când trebuie să vă gândiți la proiecte și situații care vă solicită creativitatea și capacitatea de a rezolva probleme. Luați cu dvs. hârtie și creion ca să puteți nota ideile noi care vă vin în timpul plimbării.*

Cum puteți adapta ideile prezentate anterior pentru a crea strategii de disciplină emoțională pe care le puteți aplica în viața dvs. personală și profesională? Ce alte idei aveți în legătură cu alegerile axate pe corp?

Alegerile esențiale pe care le facem în viață își au originea în spirit. Eul nostru adevărat este deseori ascuns în spatele obiceiurilor și activităților noastre zilnice. Când ne acordăm răgazul de a ne opri, a ne relaxa și a ne asculta vocea interioară, lumea noastră se îmbogățește cu o nouă dimensiune.

Alegând să ne trezim și să ne hrănim spiritul, alegem să ne simțim mai bine și să fim mai buni.

partea a IV-a

Spiritul

*În lume există doar doar forțe:
sabia și spiritul. În cele din urmă,
sabia va fi întotdeauna cucerită de spirit.*

NAPOLEON BONAPARTE⁹⁰

ALEGEREA NR.

20

Puterea tăcerii

Vorba e de argint, tăcerea e de aur.

Proverb francez⁹¹

Una dintre interesantele ironii ale vieții este aceea că tăcerea, pe care deseori o asociem cu pasivitatea, reprezintă o forță extraordinară. Tăcerea ne poate ajuta să devenim concentrați, calmi, introspectivi și poate chiar înțelepți. Și, de multe ori, ea ne permite să ne facem înțeleși mult mai bine decât cea mai convingătoare argumentație.

În primul rând, gândiți-vă cât este de importantă liniștea pentru a învăța. Atunci când vorbim, e greu să aflăm mai mult decât ceea ce știm deja. Dar atunci când ascultăm în tăcere ceea ce au de spus alții, în fața noastră se deschide o lume nouă. Avem ocazia să înțelegem lucrurile din perspectiva celorlalți și dobândim acces la ceea ce ei știu că ne este inaccesibil. Când plecăm urechea la preocupările și părerile celorlalți, ne eliberăm pe moment de grija față de propriile probleme și putem afla câte ceva despre cum este să fii în pielea altcuiva. A asculta în liniște reprezintă cheia unei vieți mai bogate, mai informate și pline de empatie.

Deși la început tăcerea poate părea inconfortabilă pentru cei obișnuiți cu zgomotul continuu, mai ales pentru cei extravertiți, ea le oferă daruri prețioase celor care învață s-o folosească așa cum trebuie. Chiar și atunci când avem de-a face cu conflicte în care decidem că trebuie să ne susținem punctul de vedere, tăcerea poate fi un aliat puternic, care ne ajută să ne atingem scopul. În capitolul 6, despre kung fu emoțional, am împărtășit unele sfaturi despre negociere preluate din cartea *Getting to Yes*. Autorii, Fisher și Ury, pledează convingător în favoarea tăcerii:

Tăcerea este una dintre armele noastre cele mai de preț... dacă vi se face o propunere nerezonabilă sau sunteți ținta unui atac nejustificat, cel mai bun lucru pe care-l puteți face este să rămâneți pe loc fără să roștiți nici un cuvânt... Dacă ați pus o întrebare sinceră la care vi s-a dat un răspuns necorespunzător, așteptați. Oamenii tind să se simtă inconfortabil

când se așterne tăcerea, mai ales dacă au îndoieli cu privire la meritele a ceea ce au spus.

Evident, pentru Fisher și Ury tăcerea este un instrument de negociere puternic, care deseori se dovedește mult mai eficient decât încercarea de a explica sau argumenta un punct de vedere. În continuare, ei afirmă că:

Deseori, tăcerea creează impresia unui impas pe care partea cealaltă se simte obligată să-l depășească, răspunzând la întrebările dvs. sau venind cu sugestii noi. Când puneți întrebări, faceți pauze. Nu-i scoateți dvs. înșivă din impas... Atunci când nu vorbiți, s-ar putea să faceți unele dintre cele mai eficiente negocieri.⁹²

Tăcerea ne mai oferă o comoară valoroasă — ocazia de a ne asculta pe noi înșine. La începutul acestui capitol, am afirmat că atunci când vorbim ne limităm ocazia de a învăța de la alții. Dar putem învăța și să ne ascultăm pe noi înșine într-un mod nou, mai eficient, pentru a vedea ce ne poate învăța vocea interioară. Autorul Parker Palmer afirmă următoarele: „Ascultăm sfaturi venite din toate părțile... mai puțin de la noi înșine... (credem că) simplul fapt că am spus ceva înseamnă că înțelegem acel lucru. Dar deseori nu înțelegem... trebuie să ascultăm ce are de spus propria noastră viață și să luăm aminte la aceasta, ca să nu pierdem din vedere propriul nostru adevăr...”⁹³

Această idee ne sugerează un alt fel de a tăcea. Poate fi vorba despre a opri în mod intenționat flecăreala interioară în timp ce vorbim și despre a căuta semnificația mai profundă a ceea ce spunem. Sau poate însemna să reflectăm în liniște la ceea ce are să ne comunice mintea noastră.

Pentru a ilustra câteva dintre principalele aspecte ale tăcerii, imaginați-vă următoarea scenă, ai cărei protagoniști sunt Susan și colegul ei, Tom, care o tratează tot timpul cu ostilitate.

— Susan, iar îmi pui bețe-n roate. Pe ordinea de zi pentru viitoarea ședință de departament abia se amintește despre munca pe care o depun pentru noul program de deservire a clienților. Nu-mi pasă că e rândul tău să stabilești ordinea de zi, dar e evident că acționezi în propriul tău interes și-ți bați joc de munca mea!

Susan simți cum o cuprinde un val de emoție. Reacția ei imediată era să perceapă comentariile lui Tom ca pe un atac personal, datorat simplului motiv că nu-i plăcea de ea. Dar rezistă tentației de a riposta, așa cum făcea de obicei când se simțea furioasă. Se mulțumi să tacă, străduindu-se să-și calmeze mintea și emoțiile, în timp ce-l privea pe Tom drept în față, cu o expresie care arăta că îi dedică întreaga ei atenție.

Trecură câteva secunde și Tom începu să se simtă inconfortabil. În acest timp, Susan se gândea la ordinea de zi și la faptul că intenționat îl planificase pe Tom la sfârșit, ca să-și prezinte noul său program, pentru ca oamenii să-i acorde întreaga atenție după dezbaterile chestiunilor de rutină. De fapt, știa că programul lui este important și îl planificase astfel încât să se bucure de atenția pe care o merita. „Probabil că Tom este supărat fiindcă l-am pus la urmă”, își spuse ea, „dar trebuie să verific, ca să fiu sigură că-i înțeleg temerile.”

În cele din urmă, Tom vorbi din nou, mai puțin sigur pe sine decât înainte.

— Știi, ceea ce mă supără este că m-ai pus la urmă. Nu crezi că munca mea este suficient de importantă ca să merite o prioritate mai mare? încheie Tom, pe un ton din care începea iar să răzbată ostilitatea.

Susan tăcu din nou câteva clipe, calmându-și tendința de a se apăra și reflectând la spusele lui Tom. Îl studia cu calm, observând că se simțea din ce în ce mai incomod. În cele din urmă, începu să vorbească, văzând pe fața lui Tom o ușoară senzație de ușurare.

— Dimpotrivă, Tom, cred că munca ta la noul program este foarte importantă. De aceea am planificat-o astfel încât să constituie punctul central al ședinței, după discuția tuturor detaliilor de rutină.

— Ah, răspunse Tom.

Mai trecură câteva momente și Tom continuă:

— Cred că m-am grăbit să trag anumite concluzii.

Se uita țintă la Susan, așteptând parcă un semn că acceptă ceea ce el considera o scuză indirectă din partea lui.

Susan rămase tăcută, dar atentă.

— Îmi pare rău. Îți mulțumesc că mi-ai planificat programul astfel încât să nu se piardă printre detalii, spuse Tom, surprins de propriile sale vorbe, începând să înțeleagă logica lui Susan și dornic să pună capăt tensiunii pe care o simțea.

— Bine, Tom. Îmi pare bine că ți-am fost de ajutor, răspunse Susan, apoi reveni la tăcerea ei, marcată de atenție.

— Bun, ne vedem la ședință, zise Tom cu o voce scăzând în intensitate și părăsi biroul lui Susan cu o expresie ce trăda ușurare și o oarecare confuzie.

Alegerea de a tăcea poate fi o forță benefică în viața noastră. Tăcerea poate fi un instrument important pentru o comunicare mai eficientă, pentru a învăța mai bine, pentru a progresa pe plan personal, pentru a ne bucura de pace, de relații mai bune și de sentimente mai bogate în viața noastră personală și profesională.

ALEGEREA NR.

21

Drama subtilității

Nu putem face lucruri mari — numai lucruri mărunte cu o dragoste mare.

MAICA TEREZA⁹⁴

Avem tendința firească de a acorda atenție și de a reacționa față de evenimentele importante, spectaculoase din viața noastră. De foarte multe ori, aceste influențe dramatice sunt mai curând negative. Un eșec profesional, o relație destrămată sau o boală gravă sunt exemple bine cunoscute. De asemenea, problemele majore de la serviciu, conflictele interpersonale și dificultățile financiare ne monopolizează atenția și ne afectează psihic. Luate la un loc, aceste forțe cu potențial demoralizator au asupra noastră un efect depresiv.

În acest timp, evenimentele mai subtile, pozitive, dar mai puțin evidente trec deseori neobservate. Cu toate acestea, și ele pot avea un impact dramatic asupra felului în care percepem viața, dacă le acordăm atenția cuvenită. Ideea că lucrurile mărunte din viață pot fi izvorul unor binefaceri extraordinare este ilustrată cu eleganță în Noul Testament:

Împărăția cerurilor este asemenea grăuntelui de muștar, pe care, luându-l, omul l-a semănat în țarina sa. Care este mai mic decât toate semințele, dar când a crescut este mai mare decât toate legumele și se face pom, încât vin păsările cerului și se sălășluiesc în ramurile lui. (*Matei 13, 31-32**)

Se pare că până și raiul se bazează pe importanța subtilității.

Aceste idei ne oferă o ocazie extraordinară de a alege felul în care ne simțim. Dacă luăm decizia de a fi sensibili într-un mod proactiv la magnificele subtilități ale lumii, avem șansa să mergem pe o cale care poate ridica la un nou nivel întreaga noastră experiență de viață. Albert

Schweitzer spunea: „În viața fiecăruia dintre noi, la un moment dat, focul interior iese la iveală. Apoi izbucnește în flăcări la întâlnirea cu o altă ființă umană. Toți ar trebui să fim recunoscători acelor care ne înflăcărează spiritul.” Firește, replica pe care o putem da acestei afirmații încurajatoare este următoarea: „Și dacă persoana capabilă să-mi trezească spiritul nu apare niciodată?” Vestea bună este că noi înșine putem fi acea persoană, dacă învățăm și alegem să fim deschiși față de drama pozitivă a subtilității.

Versurile îndrăznețe ale lui William Blake ilustrează foarte bine aceste idei:

*Într-un grăunte de nisip să vezi o lume
Și-un paradis în floarea fără nume,
s-atingi nemărginirea dintr-un pas
și veșnicia într-un singur ceas.*

— într-adevăr, drama subtilității...

Din nefericire, uneori, așteptările noastre exagerate ne împiedică să fim fericiți. Poate dorim o manifestare spectaculoasă de dragoste din partea partenerului nostru. Poate ne așteptăm la o mărire substanțială de salariu sau la recunoaștere publică și primirea unei recompense pentru munca noastră. Poate chiar fără să ne dăm seama ne așteptăm ca pe alții să-i preocupe mai mult nevoile noastre imediate decât propriile lor nevoi. Poate dorim și ne așteptăm ca aceste evenimente dramatice să aibă loc chiar acum!

În consecință, e posibil să ignorăm gesturile mărunte, dar afectuoase pe care ni le dăruiește un membru al familiei. Ori s-ar putea să nu observăm complimentul sincer, dar subtil pe care ni-l face cineva la serviciu. E posibil să nu vedem că rivalii noștri de-o viață sunt dispuși să facă un compromis împăciuitoare cu privire la un lucru despre care până acum nici nu voiau să discute. Ca să nu mai vorbim despre vastele miracole care ne înconjoară în fiecare zi: cerul senin al unei zile însorite, adierea blândă care ne

mângâie părul, pasărea viu colorată care ne cântă serenade sau fluturele exotic care se așază cu grație pe cea mai frumoasă floare.

Uneori, când așa-zisele mari evenimente din viață ne prind în capcana lor, drama subtilității pare să iasă la lumină și să ne elibereze, chiar și pentru o clipă, de numeroasele noastre sarcini autoimpuse. Povestea de mai jos descrie întâlnirea remarcabilă a unei persoane cu una dintre cele mai mărunte fapte ale naturii.

CÂTEVA CLIPE CU UN COLIBRI

Uneori, lucrurile de pe listă rămân nefăcute. Uneori, pur și simplu nu reușim să ducem treburile la capăt. Era la sfârșitul lui august. Plini de entuziasm de parcă venea Crăciunul, fiindcă urma să ne revedem familia și prietenii, ne agitam nebunește, pregătindu-ne să mergem pentru o săptămână în Idaho. Avionul nostru era la 2:15. Soțul meu era la serviciu, punând la punct ultimele detalii înainte de plecare, iar eu aveam la dispoziție o jumătate de zi ca să hrănesc toate florile și vietățile din jurul casei și să împachetez cele necesare pentru călătoria la Idaho. Am făcut o tură prin pădure cu câinele, am reglat temporizatoarele stropitorilor astfel încât florile să se simtă bine, am făcut curat în casă, am tuns pajiștea, am umplut adăpătoarele pentru păsări și veverițe, m-am jucat cu pisicile și le-am dat indicații vecinilor pentru ca la întoarcere să găsesc pe toată lumea în viață și fericită.

În timp ce udam grădina de pe verandă, verificam în minte lista cu lucrurile pe care le aveam de făcut. Tocmai țineam furtunul peste o tufă de hibiscus; am incremenit când am văzut că o păsărică venită din pădure a zburat direct către adăpătoarea pentru co-

libri, și-a cufundat ciocul în apă și a băut până când s-a săturat. La fel de repede cum venise se și întoarse, pregătindu-se să se avânte către vârfurile copacilor și, iute ca o rachetă, zbură direct către ușa de sticlă în care se reflectau pădurea, cerul și soarele. Căzu pe verandă ca o pietricică.

M-am dus în vârful picioarelor până la mica victimă a civilizației și am îngenuncheat lângă ea. Am apucat-o încet, fibră cu fibră, și am ridicat-o. Nu se simțea nici o tresărire; zăcea pe o parte, abia acoperindu-mi jumătate din palmă. Ușor, nespus de ușor, am început s-o mângâi pe piept cu un deget. M-a uimit până de un roșu aprins de pe gâtul ei în timp ce admiram opera lui Dumnezeu strălucind în lumina soarelui de vară

Secundele abia se târau. Ridicându-mă ca să mă așez pe banca de sub copaci, am continuat s-o mângâi... nu știu cât timp. În momentele acelea, timpul nu conta.

În cele din urmă, am simțit o tresărire ușoară: o pană care flutura. Păsărica încerca să se îndrepte. Pentru o vreme, s-a mulțumit să se odihnească în cuibul mâinii mele. A deschis ochii și privirile noastre s-au întâlnit. Am făcut conversație în șoaptă. Și-a simțit din nou picioarele și s-a ridicat, întinzându-și aripile, apoi s-a cuibărit din nou. Timpul trecea. S-a întins din nou... a încercat să-și ia zborul... a început să se plimbe, clătinându-se, pe brațul meu. S-a oprit... mi s-a cățărat pe umăr... s-a oprit... a făcut un salt până pe balustrada verandei ... s-a oprit... apoi s-a ridicat, a plutit în aer și a țâșnit în frunzișul verde.

A fost rândul meu să rămân nemișcată. Am stat, așteptând... ascultând... privind... sperând... să mai simt o atingere. Lacrimile au început să curgă... apoi am auzit un bâzâit. Păsărica plutea în aer, privind-mă drept în ochi. Încet, am ridicat mâna și am

întins un deget... S-a cocoțat pe el... însă doar pentru o clipă... ca și cum mi-ar fi spus „Mulțumesc!” Apoi a plecat.

În după-amiaza aceea, după ce ne-am luat zborul și noi, m-am gândit la scenariul dimineții... o femeie, un program, o listă... și un Dumnezeu care mi-a trimis un colibri ca să-mi aducă aminte că, până și în momentele cele mai agitate, trebuie să-mi fac timp să mă opresc... să aștept... să ascult... să privesc... să înțeleg că nimic altceva nu contează... apoi să spun „Mulțumesc!”

Uneori, lucrurile de pe listă rămân nefăcute. Uneori pur și simplu nu reușim să ducem treburile la capăt. Uneori...*

Atunci când dorim cu adevărat să ne deschidem față de sentimente mai înalte, vom descoperi că suntem înconjurați de nenumărați colaboratori potențiali, atât din natură, cât și din lumea creată de mâna omului. În acest sens, a ne simți bine este o alegere pe care o facem în fiecare clipă. Deși poate că nu vom reuși să ne simțim extraordinar în fiecare moment, putem alege să căutăm darurile subtile din viața noastră, care deseori reprezintă și dau naștere la trăiri fericite semnificative, poate chiar extrem de importante. Avem ocazia să descoperim imensa bunătate și forțele miraculoase ale lumii. Cei care vor într-adevăr să facă alegerea de a se simți bine sunt chemați să caute în fiecare zi evenimentele subtile, dar spectaculoase care le pot trezi spiritul interior.

ALEGEREA NR.

22

Puterea unui țel

*Tot mai mulți oameni au din ce să trăiască,
dar n-au pentru ce.*

VIKTOR FRANKL⁹⁵

Problemele dificile și emoțiile dificile constituie o parte inevitabilă a vieții. Uneori, totul pare atât de întunecat și de mohorât, încât singurul lucru pe care-l putem face este să mergem mai departe. Aceste momente sunt foarte greu de depășit, mai cu seamă atunci când ne lipsește țelul. În cele din urmă, toți trebuie să ne confruntăm cu întrebări precum: „Ce lucru cu adevărat valoros am făcut eu în viață? Ce a însemnat viața mea? Care a fost rostul meu pe lume?” Când apar astfel de momente, am depăși mult mai ușor aceste situații dacă am practica disciplina emoțională pentru a pune la treabă *puterea țelului*.

În cartea sa *The Power of Purpose (Puterea țelului)*, Richard Leider scrie:

Țelul este dimensiunea noastră cea mai profundă — miezul sau esența noastră — care ne permite să descoperim cine suntem cu adevărat, de unde venim și încotro ne îndreptăm. Țelul este calitatea în jurul căreia alegem să ne modelăm viața. Țelul este o sursă de energie și direcție.⁹⁶

Într-adevăr, în clipele cele mai grele din viață, avem nevoie de un sens și de un țel care să ne ofere energia și direcția necesare pentru a merge mai departe. Dar unde putem găsi acest țel de care avem nevoie? O sursă valoroasă de inspirație este să-i ajutăm pe ceilalți într-un spirit altruist. Pentru cei care se îndoiesc de faptul că serviciile altruiste pot fi o modalitate valoroasă de a găsi un țel demn de atenție în lumea noastră egoistă, cu niște ani în urmă a fost propus un punct de vedere creativ asupra subiectului.

Bine cunoscutul autor Hans Selye, în scrierile lui clasice asupra stresului, a introdus termenul de „egoism altruist”. Selye susține că prin faptul de a-i ajuta pe alții (altruism) și de a le „câștiga dragostea”, ținând cont totodată de propriile noastre nevoi și perfecționându-ne pe noi înșine

(egoism), putem avea un stil de viață plin de satisfacții și lipsit de stres. El afirmă că toți avem un instinct de auto-conservare. Prin urmare, numai prin unirea acestei naturi „egocentriste” cu eforturile altruiste de a câștiga bunăvoința celorlalți putem avea o viață fericită și plină de sens⁹⁷.

O cale de manifestare a unui asemenea țel este viața noastră profesională. Cunoscutul autor și poet contemporan David Whyte, care a fost consultant și a făcut prezentări pentru multe corporații din topul Fortune 500, s-a ocupat de puternicul potențial încurajator pe care-l posedă prestarea unei munci semnificative cu un simț al țelului. Este vorba despre o muncă în care credem cu adevărat și pe care o prețuim datorită contribuției pe care o aduce la viața noastră și a celorlalți:

A fi ferm convinși de importanța muncii noastre — a avea senzația că facem ceea ce e bine pentru noi și totodată pentru lume — este unul dintre cele mai mari triumfuri ale existenței umane. Atunci când munca noastră ne oferă provocări, ne ajută să ne dezvoltăm și pare să fie de ajutor celorlalți, ne simțim... de parcă am putea muta munții din loc, de parcă am putea spune că lumea este casa noastră; și pentru o vreme, în imaginația noastră, indiferent cât de mic ar fi apartamentul în care locuim, ne regăsim într-o casă spațioasă, cu orizonturi nelimitate.⁹⁸

Povestea lui Ben Cohen și Jerry Greenfield exemplifică foarte bine felul în care puterea unui țel ne poate ajuta să ne modelăm o carieră de succes și o viață plină de satisfacții. Cei doi au înființat celebra firmă de înghețată Ben & Jerry după ce au suferit de timpuriu eșecuri profesionale: Ben încercase să devină olar, iar Jerry să intre la facultatea de medicină. Amândurora le plăcea la nebunie mâncarea, așa că au decis să creeze o afacere de succes, asociată cu un

obiectiv social pentru a-și urmări acest interes. Prin firma pe care au întemeiat-o, ei și-au luat angajamentul „să fie cea mai bună companie de înghețată din lume... să fie considerați maeștri ai înghețatei... să le ofere clienților ceea ce doresc, când doresc, de fiecare dată.”⁹⁹

Pentru a fi de ajutor societății și lumii, au introdus în declarația misiunii lor angajamentul de a „sprijini mijloacele nonviolente de rezolvare a conflictelor... de a crea oportunități economice pentru cei defavorizați... de a practica un capitalism generos... de a ocroti mediul înconjurător... de a sprijini fermele familiale...”¹⁰⁰

Ben și Jerry au îmbinat pasiunea pentru mâncare cu preocuparea față de societate. Astfel, au creat o afacere de succes, bazată pe un țel solid: acela de a-și servi nu numai clienții, ci și lumea, în general. Exemplul lor extraordinar ne arată că alegerea unui țel poate fi o decizie esențială, care ne ajută să ne transpunem visele în realitate. Provocarea cu care se confruntă fiecare dintre noi este aceea de a-și găsi propriul țel în viață.

Pentru mulți dintre noi, în centrul căutărilor se află așa-numita „chemare”. În cursul unei călătorii recente la St. Petersburg, în Rusia, soția mea și cu mine am vizitat celebrul muzeu Ermitaj. În timp ce eram acolo, am fost informați că exponatele, în majoritate, opere artistice (dintre care multe de o valoare neprețuită), erau atât de numeroase, încât dacă o persoană ar fi privit doar un singur minut fiecare piesă, i-ar fi luat opt ani ca să vadă tot ce era în muzeu. Am fost mișcați de imensa frumusețe și valoare a operelor unor artiști celebri ca Van Gogh, Rembrandt și Da Vinci, în timp ce pe străzile din jur atâția oameni se zbateau să-și câștige existența în sărăcia din St. Petersburg.

Pentru ce atâta artă când oamenii trebuie să depună niște eforturi de ordin mai practic pentru a înfrunta realitățile dure ale vieții, cum sunt nevoia de a-și asigura hrana de toate zilele și un adăpost? Concluzia la care am

ajuns este că artiștii asta fac — creează opere de artă. Aceasta este chemarea lor, care le oferă un țel în viață, ca să nu mai vorbim despre inspirația pe care operele lor o trezesc în ceilalți — poate mai cu seamă atunci când sunt obligați să facă eforturi continue pentru a supraviețui.

Abraham Maslow a scris următoarele:

Ca să se simtă cu sufletul împăcat, un muzician trebuie să compună muzică, un pictor trebuie să picteze, un poet trebuie să scrie. Fiecare om trebuie să-și urmeze menirea.¹⁰¹

În cartea sa *Let Your Life Speak (Lăsați-vă viața să vorbească)*, autorul Parker Palmer abordează tema vocației ca pe unul dintre principalii factori care ne oferă un simț al țelului. Palmer evidențiază în mod deosebit importanța faptului de a ne asculta vocea interioară (și legat de asta, este o strategie pe care e bine s-o combinați cu „puterea tăcerii”, de care ne-am ocupat în capitolul 20). Iată ce spune el:

Trebuie să-mi ascult viața și să încerc să-i înțeleg adevăratul sens... Răspunsul este ascuns în însuși cuvântul vocație, care vine de la latinescul „voces” (voce). Vocația nu este un scop pe care-l urmăresc. Este o chemare pe care o aud. Înainte de a-i spune vieții mele ce vreau să fac cu ea, trebuie să ascult ce are ea să-mi spună cu privire la cine sunt. Trebuie să ascult adevărurile și valorile care se află în centrul propriei mele identități, nu normele după care trebuie să trăiesc — ci normele inevitabile dacă va fi să-mi trăiesc propria viață.¹⁰²

Ascultarea profunzimilor interioare este o formă aparte de disciplină emoțională. Cere răbdare și detașare. La nivel elementar, trebuie să ne depășim ego-ul. Palmer mai are ceva de spus despre acest lucru:

Dincolo de înțelegerea vocației se află un adevăr pe care ego-ul nu vrea să-l audă, fiindcă îi amenință terenul... aceasta este ceea ce știu poeții și ceea ce ne învață înțelepciunea tradițională: există o diferență imensă între ego-ul care vrea să se identifice cu mine, cu măștile sale protectoare și ficțiunile sale egoiste și adevăratul eu.¹⁰³

În esență, alegerea de a ne descoperi propriul țel ne poate ajuta să găsim autenticitatea în viața noastră. Faptul de a ne alinia căutările în plan personal și profesional cu natura noastră unică ne ajută să fim autentici în experiențele noastre. Iar a trăi cu adevărat, având un țel, poate fi o sursă esențială de stabilitate emoțională și pace interioară. Avem șansa să ne eliberăm din vârtejurile amețitoare ale forțelor mentale și emoționale. Autorul englez James Allen din secolul al XIX-lea ilustrează foarte bine acest lucru în cartea sa *As a Man Thinketh* (Cum gândește omul):

Gândul care s-a aliat fără teamă cu țelul devine o forță creativă: cel care știe aceasta este pregătit să devină ceva mai mare și mai puternic decât o adunătură de gânduri rătăcitoare și impresii fluctuante; cel care face aceasta devine stăpânul conștient și inteligent al propriilor forțe mentale.¹⁰⁴

ALEGEREA NR.

23

Trăiți o experiență în afara ego-ului

Cel care e plin de sine se prea poate să fie gol.¹⁰⁵

Un articol despre scandalul de la corporația Enron a căutat să surprindă ce se afla dincolo de povestea întunecată a abuzurilor de putere comise de conducerea firmei și de modul în care directorii executivi au prezentat o imagine falsificată a situației financiare, ducând la faliment și la pierderea economiilor de o viață în cazul a mii de angajați. Articolul s-a concentrat, în schimb, pe ce anume i-a motivat pe angajații de la Enron să lucreze acolo și a oferit o serie de indicii importante cu privire la modul în care s-a produs o asemenea decepție în masă¹⁰⁶. A scos la lumină o poveste despre felul în care condiția umană ne poate face vulnerabili la ispite precum faptul de a te simți important, oportunitățile și averea. În esență, a fost o poveste despre puterea ego-ului.

Comentariile pline de emoție ale foștilor angajați de la Enron au fost revelatoare. Unul dintre ei a afirmat: „Oportunitatea... m-a pus pe jar. Era ca un drog.” Un altul a comentat: „Riscul era să nu lucrez la Enron și să nu am șansa de a-mi realiza aspirațiile.” Un alt comentariu: „Pentru cineva obsedat de energie și eficiență... Enron era nirvana.”¹⁰⁷ Faptul de a lucra la Enron a exercitat o puternică atracție emoțională asupra multor persoane care considerau că firma respectivă nu era doar o șansă de a avea o viață mai bună, ci și o ocazie de a-și împlini visele. Poate că această poveste tristă ne va conduce la aceeași concluzie la care au ajuns atâția filozofi, psihologi și învățători spirituali: cea mai importantă bătălie pentru o viață sănătoasă și împlinită se dă în noi înșine. Iar cel mai mare obstacol care ne stă în cale este acea forță interioară cunoscută sub numele de ego.

Ego-ul se află în interiorul nostru, dar are o influență puternică asupra felului în care vedem lumea exterioară. De fapt, el modelează propria noastră lume. Cei mai mulți dintre noi trăiesc într-o lume a ego-ului. E firesc să percepem diversele aspecte ale vieții în funcție de influența pe

care o au asupra noastră. Dar dacă-i permitem să se dezvolte peste măsură, această tendință poate da naștere unor perspective nefericite asupra vieții. Dacă în sala de ședințe în care ne aflăm alături de multe alte persoane se face o căldură înăbușitoare, vom avea impresia că acest inconvenient ne vizează personal. Dacă un copil începe să plângă chiar la momentul-cheie al unui film captivant, care rulează cu sala plină, s-ar putea să avem impresia că doar pe noi ne deranjează.

În mod similar, atunci când membrii unui grup sau ai unei organizații din care facem parte primesc cuvinte de laudă, aprecierile care ni se adresează nouă personal par să fie cele mai importante. Dacă grupul este criticat, principalele emoții negative pe care le trăim sunt provocate de criticile despre care avem impresia că ne sunt adresate. Suntem nerăbdători să primim partea care ni se cuvine din beneficii, recompense, moșteniri — și chiar plăcinta proaspăt scoasă din cuptor pentru desert. Așa stau lucrurile — în majoritatea situațiilor, dacă îl lăsăm în voia lui, ego-ul conduce.

„Ego-ul” este un concept general foarte la îndemână, care se referă nu doar la sursa celor mai puternice dorințe umane, ci și la aceea a dezamăgirilor, a furiei, a indignării, a frustrării și a celorlalte emoții negative din viață. „Nu e drept!” „Cum îndrăznește să-mi facă așa ceva?” „Nu merit o asemenea mizerie!” „De ce mi se întâmplă mereu altfel de lucruri?” Când ego-ul este tulburat, vedem totul în negru.

Deseori, soluția nu este să schimbăm evenimentele din viața noastră, ci să „ieșim din ego”. Un domeniu în care acest lucru este deosebit de important este cel al relațiilor interpersonale, mai ales atunci când avem neînțelegeri cu cei din jur. Joel și Kate Feldman, directori ai Institutului de Relații Conștiente, predau o tehnică foarte eficientă de oglindire a comunicației, numită de ei „dialogul conștient”¹⁰⁸. Deși tehnica este greu de însușit și prezintă

nuanțe care se învață doar printr-o practică susținută, vă prezint în continuare un scurt rezumat. Când vă simțiți copleșit de emoții în urma unei critici exprimate de către cineva sau a unei frustrări, faceți o alegere disciplinată astfel:

- Oglindiți ceea ce ați auzit, fără să emiteți judecăți sau să încercați să interpretați înțelesurile ascunse.
- Întrebați dacă ați înțeles corect și dacă persoana respectivă vrea să mai adauge ceva.
- Exprimați ce ați înțeles dvs. din spusele persoanei și confirmați-i sentimentele.

Eu am experimentat pe propria mea piele și am observat și la alții puterea acestei tehnici în ce privește detașarea de ego și prelucrarea constructivă a momentelor dificile din punct de vedere emoțional. La nivel practic, ea poate conduce la „ascultarea detașată de ego”, activitate descrisă de cuvintele sugestive ale profesorului de psihologie și autorului Michael P. Nichols:

A asculta cu adevărat înseamnă a suspenda memoria, dorința și judecata — și, cel puțin pentru o clipă, a exista pentru celălalt.¹⁰⁹

Dacă reușim să ne eliberăm din strânsoarea ego-ului nostru insașiabil, avem șansa să vedem viața dintr-o perspectivă cu totul nouă.

Poezia este un alt instrument care ne poate ajuta să ne separăm de obișnuitele noastre percepții bazate pe ego. Faptul de a citi sau de a scrie poezii ne poate oferi o vedere mai detașată asupra lumii. Citiți următorul poem.

IMPERFEȚIUNI PERFECTE

*Pe drumul cel mai umblat
peste propria mea minciună-am dat.
Și-n mijlocul comorilor din viața mea
simțeam cum zbuciumul se întetea.*

Oricare deal sau nor frumos
era un dar în giulgiu-ntunecos.
Recunoștință? Doar o vorbă goală
când eul meu își face intrarea triumfală.
Văd un copac puternic și stufos
poate pe malul celălalt e altul mai frumos.
Iar ceru-albastru, înalt, parcă era
și mai senin, cândva — în mintea mea.
Stropii de ploaie ce-mi lovesc în geam
sunt mai puțin perfecți decât mi-i aminteam.
Am înțeles atunci ce îmi lipsește
și liniștea de ce mă ocolește:
în orice lucru sau ființă vie
nu văd lumina ce-mi aduce bucurie.
Văd numai ce-mi întunecă privirea
și nu-i mai înțeleg menirea.
Nimic nu poate rezista
tăișului necruțător din mintea mea.
De-aceea, malul mai îndepărtat
pare mai demn de explorat.
Dar frumusețea e aici, chiar lângă mine,
alături de urât, de rău și bine.
Orice cusur are o cauză divină,
și-n noaptea cea mai neagră-i o lumină.
Voi reuși să văd, cu-nfiorare,
că lumea e o binecuvântare
Și-ascuns în tot ce este-n jurul meu
surâsul tainic al lui Dumnezeu.
Să văd oceane într-un strop de rouă,
să cuprind cerul cu brațele-amândouă,
și-n orișice făptură vie
tot ce e imperfect perfect să fie.
Căci cel care privește nu sunt eu
— prin ochii mei privește Dumnezeu.

CHARLES C. MANZ

Mai există o modalitate prin care putem alege o experiență în afara ego-ului. Capitolul 9 a prezentat pe scurt câteva tehnici elementare de meditație. Putem crea o strategie foarte eficientă combinând meditația cu bine cunoscuta expresie „Lasă-le să plece și lasă-l pe Dumnezeu să intre”. După ce vă relaxați corpul și începeți respirația abdominală profundă, repetați mental „lasă-le să plece” pe expirație și „lasă-l pe Dumnezeu să intre” (sau „lasă evlavia să intre”, sau „lasă energia universală să plece”, sau cum doriți dvs.) pe inspirație. De fiecare dată când repetați prima parte, imaginați-vă cum toate emoțiile negative, implicarea ego-ului în lume și chiar sentimentul propriei persoane se scurg afară din corp (vi le puteți imagina ca pe un șuvoi de fum negru). Iar când repetați a doua parte, pe inspirație, imaginați-vă cum în corpul dvs. intră o lumină vindecătoare, iar forța universului vă redirează viața într-o direcție pozitivă.

Nu este necesar să meditați (deși pentru multe persoane poate fi de ajutor) pentru a beneficia de această tehnică. Este suficient să alegeți să trăiți în mod regulat detașarea de ego. Periodic, pe parcursul zilei, mai ales când descoperiți că ego-ul pune stăpânire pe percepția dvs. și vă simțiți invadat de sentimente negative, opriți-vă din ceea ce faceți. Imaginați-vă că renunțați la gândurile dvs., la emoții... la ego-ul dvs. Apoi imaginați-vă cum energia universală pozitivă, poate chiar energia spirituală, preia controlul și vă redirează reacțiile curente. Lăsați-le să plece și lăsați-l pe Dumnezeu să intre. Este o strategie cu un puternic potențial transformator, pe care o puteți alege „pentru a vă simțiți bine” și pentru a trăi viața din plin, cu toate miracolele ei.

ALEGEREA NR.

24

Ce este dragostea?

Va veni și ziua în care, după ce vom fi cucerit spațiul, vânturile, marea și gravitația, vom cuceri energiile dragostei. Și în ziua aceea, pentru a doua oară în istoria omenirii, vom fi descoperit focul.

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

Dragostea este acea dimensiune a existenței care poate scoate la lumină tot ce e mai bun în noi și ne poate face extrem de vulnerabili la tot ce are să ne ofere viața — atât miracole, cât și suferințe. Dragostea are o forță de transformare extraordinară. Este un factor esențial al felului în care percepem viața. Când alegem să iubim, ne expunem la pericolul de a fi răniți, dar totodată ne deschidem față de emoțiile cele mai benefice. Dragostea te poate înălța chiar și în cele mai potrivnice împrejurări.

Într-un interviu, președintele George W. Bush a făcut un comentariu despre importanța dragostei, mai ales din partea părinților săi, care i-a permis să trăiască o viață fericită și plină de succese, fără prea multe griji. „Îmi iubesc părinții... Ei mi-au oferit dragoste necondiționată. Mi-au spus: «Fiule, noi te iubim indiferent dacă reușești sau dai greș.» Dragostea necondiționată te eliberează, iar mie mi-a dat ocazia să îndrăznesc să reușesc. Datorită acestui fapt, sunt un om care-și asumă riscuri. Evident, n-aș fi aici, la Casa Albă, dacă nu mi-aș fi asumat riscul să candidez la președinție. Oamenii mă întreabă: «Nu te îngrijorează faptul că ai putea să dai greș?» Răspunsul este nu, fiindcă în sufletul meu știu că esența mea se bazează pe cel mai mare dar pe care-l poate primi cineva — dragostea necondiționată.”¹¹⁰

Imaginați-vă că sunteți iubit indiferent dacă reușiți sau dați greș. Atunci când există dragoste necondiționată, cele mai multe griji și sentimente negative pur și simplu se evaporă.

Una dintre cele mai mișcătoare descrieri ale dragostei se găsește în *Noul Testament*, într-o scrisoare a Sfântului Apostol Pavel către corinteni. Epistola sugerează că nu putem trăi cu adevărat, indiferent câte realizări avem în plan exterior, dacă ne lipsește dragostea. Iar atunci când știm să iubim cu adevărat, viața noastră se transformă în întregi-

me: ne vom bucura de cele mai benefice și mai sănătoase sentimente posibile. Iată câteva extrase din epistola menționată:

Și de aș avea darul proorociei și tainele toate le-aș cunoaște și orice știință, și de aș avea atâta credință încât să mut și munții, iar dragoste nu am, nimic nu sunt...

Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește.

Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul.

Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă.

Dragostea nu cade niciodată...

Și acum rămân acestea trei: credința, nădejdea, dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea.

(I Corinteni 13, 2-13)

Mulți consideră că aceasta este cea mai frumoasă descriere a dragostei compusă vreodată. Este inclusă de multe ori în ceremoniile de căsătorie, fiindcă surprinde ceea ce ne poate oferi dragostea. Poate că este acel tip de dragoste despre care vorbea președintele Bush. Din nefericire, de multe ori, dragostea a fost etichetată, înțeleasă și folosită greșit.

Dorința de dragoste, fie ea sub forma unei relații romantice sau a unui sentiment sincer de compasiune din partea prietenilor și a familiei, i-a determinat pe mulți oameni să încerce să obțină cu forța sau prin manipulări ceea ce trebuie oferit ca un dar. De fiecare dată când ne confruntăm cu conflicte dureroase, cu tristețea, cu singurătatea sau cu orice alte aspecte dificile ale relațiilor, forța fina-

lă capabilă să transforme totul este dragostea. Dar cei mai mulți dintre noi abia dacă încep să o înțeleagă sau chiar nu pricep nimic din ea.

Nu pretind că aș deține vreo soluție magică prin care putem face ca dragostea să transforme chiar și cel mai profund sentiment de singurătate sau de disperare din viața noastră, dar cred că acest lucru este posibil. Totuși, nu cred că ne putem aștepta să o luăm în stăpânire ca pe un instrument misterios, capabil să ne transforme întreaga viață într-o experiență magică, mai presus de orice ne putem imagina. Însă cred că dragostea ne poate înălța întreaga existență dacă îi oferim un teren fertil pe care să se dezvolte. Putem începe prin a ne deschide față de ea și a o accepta în viața noastră, sub toate formele ei miraculoase. Apoi, făcând pași mărunți pentru a ne dezvolta preocuparea și compasiunea față de ceilalți — printr-o vorbă bună, printr-o mână de ajutor, prin simpla noastră prezență în caz de nevoie — s-ar putea să descoperim că am făcut alegerea de a ne bucura de unele dintre cele mai puternice și mai benefice trăiri pe care ni le oferă viața.

Dragostea nu trebuie să se limiteze la viața personală. Dorothy Marcic, autoarea cărții *Managing with the Wisdom of Love (Să conducem cu înțelepciunea dragostei)*, arată că deși în mod tradițional programa MBA și planurile de instruire pentru manageri nu se referă la importanța faptului de a-ți iubi colegii sau clienții, ea personal consideră că o asemenea pregătire ar putea fi un factor-cheie în construirea unor organizații mai sănătoase și mai bogate din punct de vedere spiritual:

Ce ar însemna să ne iubim subordonații, șefii, colegii și pe noi înșine? Ar însemna să nu îi rănim în mod intenționat, să nu fim incorecți cu ei și să îi tratăm cu demnitate și respect. Acestea sunt temeliile unui sistem sănătos și prosper... dacă te porți cu toți

oamenii alături de care lucrezi așa cum vrei să se poarte și ei cu tine, înseamnă de fapt că acționezi prin înțelepciunea dragostei. Iar dacă toți directorii și managerii organizației sunt călăuziți de acest principiu în deciziile pe care le iau, atunci putem spune că organizația, entitatea cumulativă, este clădită, cel puțin în parte, pe spiritualitate.¹¹¹

Marcic ne oferă perspectiva unui alt tip de lume, unde, în pofida „maturității” noastre raționale, nu ne este rușine să recunoaștem că avem nevoie de ceva atât de elementar și de puternic precum dragostea. Pentru a încheia acest capitol, vă voi împărtăși comentariile unor copii cu privire la tema dragostei, relatări incluse într-un e-mail care a circulat pe Internet. Uneori, găsim înțelepciune acolo unde ne-am aștepta mai puțin. Pentru câteva clipe, priviți dragostea prin ochii copiilor și vedeți dacă nu cumva aveți o nouă perspectivă asupra acestei forțe capabile să vă înalțe viața și spiritul. Sper că aceste cuvinte vă vor oferi și dvs. emoții pozitive, un zâmbet și puțină înțelepciune cu privire la dragoste.

Vorbe înțelepte despre dragoste, aparținând copiilor

Dragostea este primul lucru pe care îl simți înainte să apară toate relele. (Charlie, 5 ani)

Când bunica s-a îmbolnăvit de artrită, nu mai putea să se aplece ca să-și vopsească unghiile de la picioare. Așa că bunicul face asta pentru ea tot timpul, chiar și după ce s-a îmbolnăvit și el de artrită. Aceasta este dragoste. (Rebecca, 8 ani)

Dragostea este atunci când cineva te rănește. Și te superi foarte tare, dar nu țipi la el fiindcă știi că o să-l rănești. (Samantha, 6 ani)

Dragostea este atunci când te duci să mănânci în oraș și îi dai cuiva din cartofii tăi prăjiți fără să-l pui să-ți dea și el dintr-ai lui. (Chrissy, 6 ani)

Dragostea este ceea ce te face să zâmbești când ești obosit. (Teri, 4 ani)

Dacă vrei să înveți să iubești mai bine, trebuie să începi cu un prieten pe care-l urăști. (Nikka, 6 ani)

Dragostea este ceea ce se află în aceeași cameră cu tine de Crăciun, atunci când nu mai desfaci cadourile și te oprești să asculți. (Bobby, 5 ani)

Atunci când îi spui cuiva ceva rău despre tine și ești speriat, tu crezi că n-o să te mai iubească. Dar pe urmă ești uimit fiindcă te iubește în continuare, chiar mai mult. (Matthew, 7 ani)

Dragostea este atunci când cățelușul te linge pe față chiar dacă l-ai lăsat singur toată ziua. (Mary Ann, 4 ani)

ALEGEREA NR.

25

O viață plină de spirit

*Viața este ceea ce ni se întâmplă
atunci când ne facem alte planuri.¹¹²*

THOMAS LA MANCE

„**T**u chiar n-ai ce face?” este o expresie comună, deseori rostită pe un ton nu prea măgulitor. Expresia este folosită de obicei ca o insultă adresată cuiva care pare să se ocupe de lucruri lipsite de importanță.

— *Ce zici despre hârtia de corespondență pe care a comandat-o managerul de departament? După mine, antetul n-arată prea grozav. Ție cum ți se pare, Tom?*

— *Avem atâtea probleme pe cap, au scăzut vânzările și ne așteaptă concedieri masive, iar pe tine te preocupă prostiile astea de hârtii? Shoshana, tu chiar n-ai ce face?*

Ne putem da seama de oportunitatea unor astfel de probleme când îi vedem pe alții concentrați asupra unor lucruri ce par lipsite de importanță. Totuși, într-un fel sau altul, diversele teme discutate în această carte ne provoacă pe toți să ne întrebăm: „Oare chiar n-am ce face?” Firește, merită să ne gândim dacă viața noastră are un sens și o direcție, dar asta nu este totul. Poate nu e vorba de faptul că ne petrecem zilele luptându-ne cu banalități inutile, cu care nu merită să ne pierdem timpul (și viața). Ci mai curând de faptul că, în majoritatea cazurilor, ne mișcăm ca niște roboți, chiar dacă munca noastră și rolul nostru în viață au o semnificație reală.

E foarte ușor să devii insensibil și să-ți petreci orele și zilele într-un fel de toropeală, fără nici un scop, fără entuziasm și fără să prețuiești faptul că ești în viață. Cui nu i s-a întâmplat să străbată un drum familiar, pe jos sau cu mașina, și odată ajuns la destinație să-și dea seama că nici nu știe pe unde a trecut, deși era o zi splendidă? În mod similar, în drumul nostru prin viață ne putem împotmoli din cauza unor frustrări de moment sau a unor împrejurări dificile și a emoțiilor pe care acestea le trezesc în noi. E posibil să petrecem zile întregi zăbovind asupra unor

detalii plictisitoare, pierzând toate ocaziile de a trăi cu adevărat și de a fi recunoscători pentru aceasta.

În esență, dacă ne gândim la aceste idei, ne vom confrunta cu o provocare și mai interesantă. Vom fi obligați să analizăm în profunzime felul în care ne petrecem timpul în această lume. Suntem puși față în față cu niște întrebări precum „Oare trăiesc cu adevărat?”, „Oare am spiritul treaz?” sau „Ce înseamnă, de fapt, să ai spiritul treaz?” Ca să răspundem la asemenea întrebări într-un mod semnificativ pentru felul în care vom trăi de acum încolo, poate fi nevoie să ne înălțăm deasupra planului normal al existenței și să privim lucrurile dintr-o perspectivă cu totul nouă.

Am descoperit o metodă care mă smulge din felul meu obișnuit de a fi și din rutina zilnică — încercarea de a vedea lumea într-un mod poetic (v-am împărtășit o experiență similară în capitolul 23, în legătură cu experiențele în afara ego-ului). Atunci când încerc să văd până și situațiile cele mai comune din punctul de vedere al poetului, întreaga lume pare să se schimbe într-o clipă, devenind mai vie, mai însuflețită. Ca să vă dau un exemplu despre felul în care putem sparge imaginile bine stabilite asupra lumii, citiți următoarea poezie. Ea ne arată felul în care vederile restrictive care ne țin pe loc și ne răpesc bucuria vieții se pot transforma chiar sub ochii noștri.

CÂNTECUL SUFLETULUI

*M-am uitat în jos spre stele
și în sus, către pământ.*

*Am privit prin zidul rece
sunetul orbit de vânt.*

*Am mâncat un vin bun, roșu
și-am băut un măr gustos.
Iarba se-oglindea în valuri,
luna se târa pe jos.*

*Am înțepat ușor un trandafir
și am simțit a pietrei mângâiere,
Iar strigătu-i speriat m-a adormit
pe când dansam pe-acorduri de tăcere.*

*Mi-am pus bijuterii în păr,
iar trupul mi l-am pieptănat.
Mi-am simțit inima pulsând
și lumea s-a cutremurat.*

*M-am avântat în zbor prin marea-albastră,
alături de făpturile cerești,
și-am respirat din apa cristalină
a cerului cu alge și cu pești.*

*Într-un târziu, m-am deșteptat. Sunt liber
să cânt, să zbor — să fiu cu-adevărat,
iar duhu-mi adormit de-atâta vreme
în triluri vii și limpezi s-a-nălțat.*

CHARLES C. MANZ

Provocarea cu care se confruntă fiecare dintre noi este aceea de a găsi metode prin care poate deveni mai viu. Dacă vom găsi noi moduri de a vedea, auzi, mirosi, gusta și atinge lumea, avem șansa să trezim spiritul adormit din noi. Iar acest lucru ne va oferi o viață mai bogată și plină de spirit.

Vă doresc toate cele bune în călătoria dvs. pe drumul vieții. Sper din toată inima că veți descoperi alegerile extraordinare pe care le puteți face cu privire la trăirile dvs. și impactul pe care-l vor avea asupra vieții dvs. Vă doresc să aveți o viață nemaipomenită și plină de spirit!

Alte alegeri de disciplină emoțională, axate pe spirit

- *Participați la o conferință sau la un curs axat pe spiritualitate.* De exemplu, multe evenimente de acest gen au avut ca temă „spiritualitatea la locul de muncă” și au atras interesul multor organizații importante din lumea întreagă.
- *Studiați o seamă de tradiții spirituale, atât religioase, cât și nereligioase.* Faptul de a vă familiariza cu învățăturile și istoria principalelor curente religioase și spirituale poate fi deopotrivă interesant și instructiv.
- *Căutați ocazii de a-i ajuta pe ceilalți.* A da de la dvs., punându-vă în slujba celor care au nevoie de ajutor poate fi o experiență înălțătoare pentru ambele părți.
- *Încercați să practicați discipline spirituale,* cum sunt cele menționate în cunoscuta carte a lui Richard Foster, *Celebration of Discipline (Sărbătoarea disciplinei)*. Disciplinele prezentate sunt meditația, rugăciunea, postul, studiul, solitudinea și confesiunea.
- *Vizualizați faptul că trimiteți energia dragostei și compasiunii către cei pe care-i întâlniți.* A vă imagina că energia dvs. pozitivă îi însuflețește pe ceilalți vă poate însufleți chiar pe dvs.
- *Căutați în mod conștient spiritul pozitiv în fiecare om* (puteți să vă gândiți la el ca la spiritul pozitiv sădit

acolo de Dumnezeu). Alegeți să priviți dincolo de învelișul egocentrist al oamenilor, concentrându-vă asupra spiritului pozitiv și unic ascuns dincolo de el.

- Cum puteți adapta ideile de mai sus pentru a crea strategii de disciplină emoțională aplicabile în viața dvs. personală și profesională? Ce alte alegeri de disciplină emoțională puteți face?

A învăța să combinăm forțele minții, trupului,
emoțiilor și spiritului pentru a alege
felul în care ne simțim este ca și cum am veghea
la creșterea aripilor noastre interioare. Iar a te simți bine
este o alegere pe care, atunci când avem aripi,
o putem face în fiecare zi.

*Fii asemenea păsării care, oprindu-se câteva clipe pe o ramură
mult prea subțire, simte cum îi fuge de sub picioare —
dar ea cântă, fiindcă știe că are aripi.*

VICTOR HUGO

SĂ ÎNCEPEM

Deviza puterii de a alege felul în care ne simțim

*Nu trebuie să ne oprim din explorare,
iar ținta căutărilor noastre va fi să ajungem în punctul
de plecare și să recunoaștem locul de la început.*

T. S. ELIOT

La începutul acestei cărți v-am împărtășit multe aspecte ale modului în care puteți aplica disciplina emoțională în abordarea situațiilor dificile din prezent și pentru a vă spori capacitatea de a face față problemelor viitoare. Aceste aspecte cuprind o serie de cerințe și decizii-cheie pe care trebuie să le luați pentru a vă angaja în această practică, caracteristicile fundamentale, paradoxurile și limitările sale; și, mai ales, rolul esențial pe care-l joacă alegerea în eforturile dvs. de a deveni stăpân pe propriile emoții.

De asemenea, am descris principalele etape pe care le presupune crearea unui plan detaliat de practicare a disciplinei emoționale în situații dificile. Acest plan este esențial pentru a învăța cum să puneți în aplicare în mod sistematic disciplina emoțională în viața dvs. personală și profesională. Am arătat că acest proces poate și trebuie să fie modificat conform situației dvs. specifice. Deși în capitolul 1 am descris în detaliu o versiune generică integrală a unui asemenea plan, pentru a vă fi mai ușor, vă prezint un rezumat în caseta de pe pagina următoare.

În carte am abordat 25 de alegeri pe care le puteți face pentru a influența într-un mod pozitiv felul în care vă simțiți. Deși fiecare dintre acestea este o alternativă de aplicare a pasului al cincilea (alegerea unei strategii de disciplină emoțională), ele pot fi selectate și aplicate în oricare dintre cele cinci etape, fără a fi nevoie să parcurgeți întregul proces. Aceste strategii fac apel la forțele nebanuite ale minții, trupului, emoțiilor și spiritului. Luate la un loc, aceste instrumente vă ajută să puneți fundația unei vieți centrate pe trăiri pozitive.

Probabil că unele dintre strategiile prezentate vi se par mai utile decât altele în situația dvs. particulară. Sper că le veți alege pe cele mai relevante pentru dvs. și că veți începe să le aplicați în mod regulat. De asemenea, poate v-ați gândit cum puteți modifica unele strategii sau poate ați

descoperit unele proprii (poate v-ați inspirat din ideile sugerate la paginile 122, 158 și 197, mai potrivite pentru situația cu care vă confrunțați. Acesta este un pas util și un aspect important al procesului de creare a unei abordări proprii.

1. Care este cauza?

Identificați chestiunea sau evenimentul care stă la baza emoțiilor dvs.

2. Concentrați-vă asupra trupului.

Faceți o „radiografie” mentală a întregului corp. Determinați locul în care apar senzații fizice și dacă acestea sunt inconfortabile sau plăcute.

Evaluați-vă senzațiile fizice pe o scară de la -10 (foarte inconfortabil/dureros) la +10 (foarte confortabil/plăcut).

3. Concentrați-vă asupra minții.

Identificați gândurile (afirmații interioare și/sau imagini mentale) care însoțesc sentimentele.

Identificați convingerile de la originea gândurilor dvs. care declanșează respectivele reacții mentale și fizice.

4. Concentrați-vă asupra spiritului.

Determinați ce parte din dvs. este scoasă la lumină și ce parte este ascunsă. Aflați mai multe despre diversele aspecte ale ființei dvs. pe care ați vrea să le manifestați mai mult — și pe care nu.

5. Faceți o alegere.

Alegeți o strategie de disciplină emoțională și aplicați-o pentru a dobândi puterea de a vă alege trăirile.

Firește, realitățile vieții de zi cu zi, mai ales când vă confrunțați cu încercări și obstacole, pot da naștere la trăiri dificile și experiențe dureroase. Iar uneori emoțiile negative apar de la sine, fără să fie declanșate de un eveniment exterior. Dacă încercați să le evitați fără să vă implicați cu adevărat în rezolvarea lor sau căutați remedii de moment care să vă ridice moralul, nu veți ajunge prea departe. În loc să le ignorăm, să fugim de ele sau să amânăm confruntarea, trebuie să folosim în mod constructiv forțele minții, trupului, emoțiilor și spiritului.

Pentru a vă implica în procesul de a alege să vă simțiți mai bine de acum înainte, un pas important este să vă schimbați total perspectiva mentală: acceptați că aveți puterea de a practica disciplina emoțională. Ca să vă ajut în acest sens, vă voi oferi un ultim instrument, util pentru a începe să puneți în aplicare tehnicile din această carte. Este vorba despre a învăța și a încorpora în viața de zi cu zi ceea ce eu numesc „Deviza puterii de a alege felul în care ne simțim”. Sunteți invitat să adaptați această deviză conform nevoilor dvs. specifice. Sau, dacă vă convine versiunea prezentată, folosiți-o pentru a vă începe călătoria către o lume a trăirilor conștiente.

Citiți cu atenție deviza de pe pagina următoare. Puteți să o copiați și să o purtați cu dvs., în geantă sau în portmoneu, sau chiar să o învățați pe de rost. Permiteți-i să pătrundă adânc în gândirea dvs. și începeți să trăiți în conformitate cu principiile sale de bază. Permiteți-i să producă o schimbare profundă în viața dvs. Angajați-vă ca de acum înainte să alegeți felul în care vă simțiți.

Deviza puterii de a alege felul în care ne simțim

Sentimentele mele sunt o parte firească a vieții,
influențându-mi toate experiențele. Când mă simt prost,
văd totul în negru, iar când mă simt bine,
întreaga lume pare să devină un loc mai bun.

Vestea bună este că felul în care mă simt este o alegere
pe care pot s-o fac în fiecare zi. Colaborând
cu forțele minții, trupului, emoțiilor și spiritului meu,
îmi pot crea o perspectivă luminoasă asupra vieții.

Îmi pot înălța cu adevărat viața și spiritul
atunci când accept pe deplin și acționez
în mod constructiv, conform realității că am

PUTEREA DE A ALEGE FELUL ÎN CARE MĂ SIMT.

Note

¹ Vezi articolul „Inteligența emoțională” de P. Salovey și J. D. Mayer, *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, 1990, p. 186.

² Vezi cartea *The Heart of the Soul: Emotional Awareness* de Gary Zukav și Linda Francis (Simon & Schuster, New York, 2001).

³ Vezi cartea *Practicing the Power of Now* de Eckhart Tolle (New World Library, Novato, CA, 2001), p. 24.

⁴ *Hooked on Feeling Bad: 3 Steps to Living a Life You Love!* de Joyce Moskowitz (Clear Vision Publishing, Davie, FL, 2000), p. 122.

⁵ Vezi cartea *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth* de Richard J. Foster (HarperSanFrancisco, San Francisco, 1998), p. 2.

⁶ Vezi articolul „Emotional Capability, Emotional Intelligence and Radical Change” de Quy Nguyen Huy, *Academy of Management Review*, vol. 24, 1999, pp. 325–345.

⁷ Vezi articolul „Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion” de R. S. Lazarus, *American Psychologist*, vol. 46, 1991, pp. 819–834 (citatul este de la p. 820).

⁸ Pentru mai multe informații despre această arie de cercetări, vezi articolul „Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences” de James J. Gross, *Psychophysiology*, vol. 39, 2002, pp. 281–291.

⁹ *Ibid.*, p. 282.

¹⁰ *Ibid.*, p. 282; și J. J. Gross, „The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review”, *Review of General Psychology*, vol. 2, 1998, pp. 271–299.

¹¹ Vezi A. M. Isen, „The Influence of Positive and Negative Affect on Cognitive Organization: Some Implications for Development” în N. Stein, B. Leventhal și J. Trabasso, *Psychology and Biological Approaches to Emotion* (Lawrence, Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ, 1990), pp. 75–94; și A. M. Isen, K. A. Daubman și G. P. Nowicki, „Positive Affect Facilitates Creative Problem Solving”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, 1987, pp. 1122–1131.

¹² Edward Vela, „Emotion in the Classroom”, *Teaching Excellence*, vol. 12, 2000–2001, pp. 1–2.

¹³ Acest citat este preluat din *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 110.

¹⁴ „The Autobiography of Charles Darwin” din *The Life and Letters of Charles Darwin*, editată de Francis Darwin (diverse ediții).

¹⁵ Pentru o descriere detaliată a autoconducerii și a modului în care poate fi aplicată pentru a vă îmbunătăți randamentul personal, vedeți *Mastering Self-Leadership: Empowering Yourself for Personal Excellence*, ed. a 2-a, de Charles C. Manz și Christopher P. Neck (Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ, 1999).

¹⁶ Acest citat este preluat din cartea *The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health and Healing During the Change* de Christiane Northrup (Bantam Books, New York, 2001), p. 57.

¹⁷ Ambele citate sunt preluate din articolul online „Sports Guru Phil” de Mark Rowland, *Los Angeles Magazine*, iunie 2000, pp. 1–7 (p. 2).

¹⁸ Pentru mai multe date despre metodele de antrenament neortodoxe, spirituale ale lui Phil Jackson, vezi cartea *Sacred Hoops* de Phil Jackson și Hugh Delehanty (Hyperion, New York, 1995).

¹⁹ Vezi articolul „Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences” de James J. Gross, *Psychophysiology*, vol. 39, 2002, pp. 281–291.

²⁰ Vezi articolul „Emotion in the Workplace: The New Challenge for Managers” de Neal M. Ashkanasy și Catherine S. Daus, *Academy of Management Executive*, vol. 16, 2002, pp. 76–78.

²¹ Pentru mai multe informații despre acest studiu, vezi articolul „Short' Gene Linked to Fear” (publicat inițial în *Los Angeles Times*), *Daily Hampshire Gazette* (North Hampton, MA), 19 iulie 2002, vol. 216, p. A1, A7.

²² Acest citat este preluat din *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 317.

²³ Vezi articolul „How the Bust Saved Silicon Valley... Silicon Valley Reboots”, *Newsweek*, 25 martie 2002, p. 42.

²⁴ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Simon & Schuster, New York, 1984).

²⁵ Vezi Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Batman, 1995). [Trad. rom.: *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, București, 2001.]

²⁶ Vezi cartea *Working with Emotional Intelligence* de Daniel Goleman (Bantam, New York, 1998), p. 317.

²⁷ Vezi articolul „Emotional Intelligence as a Moderator of Emotional and Behavioral Reactions to Job Insecurity” de Peter J. Jordan, Neal M. Ashkanasy și Charmine E. J. Hartel, *Academy of Management Review*, vol. 27, 2002, pp. 361–372.

²⁸ Daniel Goleman, Richard Boyatzis și Annie McKee, *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence* (Boston: Massachusetts: Harvard Business School Press, 2002). [Trad. rom.: *Inteligența emoțională în leadership*, Curtea Veche Publishing, București, 2005.]

²⁹ Vezi articolul „Four Pillars of Excellence” de Steve Ballmer, *Executive Excellence*, vol. 19, aprilie 2002, pp. 3–4.

³⁰ Acest citat este preluat din cartea *Beating the Street* de Peter Lynch și John Rothchild (Simon & Schuster, New York, 1993), p. 36.

³¹ Acest citat este preluat din cartea *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 302.

³² Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (Hyperion, New York, 1994).

³³ Acest citat este preluat din cartea *The Tao of Leadership*, o traducere de John Heider după *Tao Te Ching* de Lao Tzi (Bantam, New York, 1986), p. 135.

³⁴ *Ibid.*, p. 137.

³⁵ Pentru mai multe detalii despre metode eficiente de a transforma atacurile externe în energie utilă, vezi cartea *Getting to Yes*, ed. a 2-a, de Roger Fisher și William Ury (Penguin Books, New York, 1991).

³⁶ Vezi eseul lui Martin Rutte, „Spirituality in the Workplace”, din cartea *Heart at Work*, editată de Jack Canfield și Jacqueline Miller (McGraw-Hill, New York, 1996), p. 247.

³⁷ Acest citat este preluat din cartea *Quotable Women: A Collection of Shared Thoughts* (Running Press, Philadelphia, PA, 1994).

³⁸ Aceste extrase sunt preluate din cartea *You Can Be Happy No Matter What* de Richard Carlson (New York Library, Novato, CA, 1997), pp. 121–129.

³⁹ Pentru mai multe detalii în ce privește ceea ce are de spus Dalai Lama despre fericire și alegerile care ne fac nefericiți, vezi cartea *The Art of Happiness: A Handbook for Living* de Dalai Lama și Howard C. Cutler (Riverhead Books, New York, 1998). Citatele folosite în acest pasaj se află la p. 151.

⁴⁰ Vezi cartea *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* de Jon Kabat-Zinn (Hyperion, New York, 1994), p. 4.

⁴¹ Richard Carlson, *Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff* (Hyperion, New York, 1997), p. 173.

⁴² Acest citat este preluat din cartea *Quotable Women: A Collection of Shared Thoughts* (Running Press, Philadelphia, PA, 1994).

⁴³ Vezi eseul lui Bill Gates, „New Rules for the Age of Information”, din cartea *The Little Book of Business Wisdom*, editată de Peter Krass (Wiley, New York, 2001), pp. 8–11.

⁴⁴ Această informație se bazează în parte pe broșura *A Pocket Guide to NLP* (Nightengale-Conant Corporation, Niles, IL, 1991), care însoțește programul de instruire audio intitulat *NLP: The New Technology of Achievement*, p. 6.

⁴⁵ Pentru instruire detaliată la domiciliu în tehnicile NLP, puteți folosi programele audio distribuite de Nightengale-Conant, *NLP: The New Technology of Achievement* (1991) și *Success Mastery with NLP* (1992).

⁴⁶ Acest citat este preluat din *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 310.

⁴⁷ Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking*, Centennial Edition (Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1952, 1978), p. 86. [Trad. rom.: *Forța gândirii pozitive*, Curtea Veche Publishing, București, 1999.]

⁴⁸ Vezi, de exemplu, noua carte a lui Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (Free Press, New York, 2003).

⁴⁹ Vezi, de exemplu, articolul „Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths for Performance Improvement” de Fred Luthans, *Academy of Management Executive*, 2002, și cartea *Positive Organizational Scholarship* de Kim S. Cameron, Jane E. Dutton și Robert E. Quinn (Berrett-Koehler, San Francisco, 2002).

⁵⁰ Martin P. Seligman, *Learned Optimism* (Alfred A. Knopf, New York, 1991), p. 16.

⁵¹ Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking*, Centennial Edition (Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1952, 1978), p. 86. [Ed. rom. cit.]

⁵² Fred Frengler și Todd Varnum, *Manifesting Your Heart's Desire* (HeartLight Publishing, Burlington, VT, 1994, 2000).

⁵³ Vezi cartea *Psycho-Cybernetics* de Maxwell Maltz (Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1960) [Trad. rom.: Curtea Veche Publishing, București, 1998.] și ediția mai nouă: *The New Psycho-Cybernetics* de Maxwell Maltz și Dan S. Kennedy (Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 2002).

⁵⁴ *The Art of Happiness: A Handbook for Living* de Sfinția Sa Dalai Lama și Howard C. Cutler (Riverhead Books, New York, 1998), pp. 68–69.

⁵⁵ Pentru mai multe informații despre o tehnică foarte asemănătoare, vezi cartea *Feeling Good: The New Mood Therapy* (mai ales capitolele 4, 5 și 6) de David D. Burns (Avon Books, New York, 1999).

⁵⁶ Acest citat este preluat din *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 156.

⁵⁷ Acest citat este preluat din cartea *Wherever You Go, There You Are* de Jon Kabat-Zinn (Hyperion, New York, 1994), p. 18.

⁵⁸ *The Medical Advisor: The Complete Guide to Alternative and Conventional Treatments* de editorii Time-Life Books (Time-Life, Alexandria, VA, 1997).

⁵⁹ Vezi mai ales pp. 203–207 ale cărții lui Andrew Weil, *Spontaneous Healing: How to Discover and Enhance our Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself* (Fawcett Columbine Books, New York, 1995).

⁶⁰ Vezi articolul „Bush Pushes Fitness Message” de Lawrence L. Knutson, *Boston Globe*, 23 iunie 2002, p. A16.

⁶¹ Vezi secțiunea intitulată „Health & Medicine: Don't Just Sit There”, numărul din 1 mai 2000 al *Wall Street Journal*, pp. R1-R20.

⁶² Pentru mai multe informații despre menținerea formei fizice a directorilor de firmă, vezi articolul „Fit to Lead: Is Fitness the Key to Effective Executive Leadership?” de Christopher P. Neck, T. L. Mitchell, Charles C. Manz, Kenneth H. Cooper și Emmet C. Thompson, II, *Journal of Managerial Psychology*, vol. 15, 2000, pp. 833–840; și „The Fit Executive: Exercise and Diet Guidelines for Enhanced Performance” de Christopher P. Neck și Kenneth H. Cooper, *Academy of Management Executive*, vol. 14, 2000, pp. 72–83.

⁶³ Andrew Weil, *Spontaneous Healing: How to Discover and Enhance Your Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself* (Fawcett Columbine Books, New York, 1995), p. 187.

⁶⁴ Pentru informații detaliate despre relația dintre starea de spirit și alimentație și pentru sfaturi despre un control eficient al acestui proces, vezi cartea *Food & Mood: The Complete Guide to Eating Well and Feeling Your Best*, ed. a 2-a, de Elizabeth Somer (Owl Books, New York, 1999).

⁶⁵ Vezi articolul „HealthSmart” de Tedd Mitchell, doctor în medicină, *USA Today Weekend*, 29–31 decembrie 2000, p. 4. Pentru mai multe detalii și strategii de alimentație sănătoasă, vezi articolul dr. Mitchell, „Eat Your Way to Better Health”, publicat pe 21–23 ianuarie 2000, p. 4, iar pentru strategii mai precise privind exercițiile și forma fizică, vezi articolul său „Renew Your Fitness Vows”, publicat pe 10–11 martie 2000, p. 4.

⁶⁶ Vezi articolul „Resolve to Be «Good» 80% of Time” de Tedd Mitchell, doctor în medicină, *USA Today Weekend*, 31 decembrie 1999–2 ianuarie 2000, p. 4.

⁶⁷ Aceste citate sunt preluate din cartea *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), pp. 223 și 163.

⁶⁸ *The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind and Unlock the Creative Spirit* de Don Campbell (Quill, New York, 2001).

⁶⁹ Programul audio *Optimal Health* de Jim Loehr, Nick Hall și Jack Groppe (Nightengale-Conant, Niles, IL, 1996).

⁷⁰ Norman Cousins, *Head First: The Biology of Hope and the Healing Power of the Human Spirit* (Penguin, New York, 1990).

⁷¹ C. W. Metcalf, *Lighten Up! The Amazing Power of Grace Under Pressure* (Nightengale-Conant, Niles, IL, 1994).

⁷² Acest pasaj este preluat din capitolul „Sam Walton: Sam's Rules for Building a Business” din cartea *The Little Book of Business Wisdom: Rules of Success from More Than 50 Business Legends*, editată de Peter Krass (Wiley & Sons, New York, 2001), p. 124.

⁷³ *The Medical Advisor: The Complete Guide to Alternative and Conventional Treatments*, de editorii Life-Time Books (Time-Life, Alexandria, VA, 1997), p. 21.

⁷⁴ *Ibid.*, p. 20.

⁷⁵ De exemplu, în programul audio *Mentally Fit Forever: How to Boost Brain Power at Any Age* (Nightengale-Conant, Niles, IL, 1999), Lee Pulos propune o tehnică în nouă pași (în partea a treia a programului și la pp. 12–13 ale broșurii aferente), despre care susține că ar elimina stresul în întregime. Ea presupune lovirea ușoară a anumitor puncte din jurul ochilor, de sub nas și gură, urmate de o serie de puncte de pe stern și de pe mână.

⁷⁶ Această tehnică este recomandată în *The Medical Advisor: The Complete Guide to Alternative and Conventional Treatments* de editorii Time-Life Books (Time-Life, Alexandria, VA, 1997), p. 137.

⁷⁷ Acest citat este din cartea *The Tao of Tai-Chi Chuan: Way to Rejuvenation* de Jou, Tsung Hwa și editată de Shoshana Shapiro (The Tai-Chi Foundation, Warwick, New York, 1991), pp. A15–A16.

⁷⁸ Pentru o introducere în Qigong, vezi cartea *Qigong for Beginners* de Stanley D. Wilson (Sterling Publishing Co., New York, 1997). O altă carte pe această temă este *Secrets of Qigong* de Angus Clark (DK Pub Merchandise, 2001).

⁷⁹ *The Complete Idiot's Guide to Tai Chi and Qigong* de Bill Douglas (Alpha Books, Indianapolis, IN, 1999), p. 4.

⁸⁰ Există multe cărți din care puteți obține mai multe informații despre tai chi, cum ar fi *The Complete Idiot's Guide to Tai Chi and Qigong* de Bill Douglas (Alpha Books, Indianapolis, IN, 1999) și *The Tao of Tai-Chi Chuan: Way to Rejuvenation* de Jou, Tsung Hwa și editată de Shoshana Shapiro (The Tai-Chi Foundation, Warwick, New York, 1991).

⁸¹ *Qigong for Beginners* de Stanley D. Wilson (Sterling Publishing Co., New York, 1997).

⁸² Acest pasaj este adaptat după materialul din cartea *Mastering Self-Leadership: Empowering Yourself for Personal Excellence*, ed. a 2-a, de Charles C. Manz și Christopher P. Neck (Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ, 1999), p. 51.

⁸³ Vezi cartea: *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life* de Mihaly Csikszentmihalyi (Basic Books, New York, 1997), pp. 46–47.

⁸⁴ *Flow: The Psychology of Optimal Experience* de Mihaly Csikszentmihalyi (Harper Perennial, New York, 1990), p. 6.

⁸⁵ *Ibid.*, p. 105.

⁸⁶ *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life* de Mihaly Csikszentmihalyi (Basic Books, New York, 1997), p. 117.

⁸⁷ Pentru o discuție mai detaliată despre ideea de veșnicie și relația sa cu creativitatea, vezi articolul „When the Muse Takes it All: A Model for the Experience of Timelessness in Organizations” de Charalampos Mainemelis, *Academy of Management Review*, vol. 26, 2001, pp. 548–565.

⁸⁸ Acest citat apare în eseul „Spirituality in the Workplace” de Martin Rutte, inclus în cartea *Heart at Work* editată de Jack Canfield și Jacqueline Miller (McGraw-Hill, New York, 1996), p. 247.

⁸⁹ Vezi eseul „On Living a Lie” de Richard Brodie, inclus în cartea *Heart at Work* editată de Jack Canfield și Jacqueline Miller (McGraw-Hill, New York, 1996), pp. 20–24.

⁹⁰ Acest citat este preluat din cartea *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 297.

⁹¹ *Ibid.*, p. 288.

⁹² *Getting to Yes*, ed. a 2-a, de Roger Fisher și William Ury (Penguin Books, New York, 1991), p. 112.

⁹³ Parker J. Palmer, *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation* (Jossey-Bass, San Francisco, 2000), pp. 5–6.

⁹⁴ Acest citat este preluat din cartea *Quotable Women: A Collection of Shared Thoughts* (Running Press, Philadelphia, PA, 1994).

⁹⁵ Acest citat este preluat din cartea *Man's Search for Meaning* de Victor Frankl (Washington Square Press, New York, 1984), p. 165.

⁹⁶ Richard Leider, *The Power of Purpose: Creating Meaning in Your Life and Work* (Berrett-Koehler Publishers, San Francisco, 1997), p. 1.

⁹⁷ Pentru mai multe informații despre ideea de „egoism altruist”, vezi cartea lui Hans Selye, *Stress Without Distress* (Signet Books, New York, 1974).

⁹⁸ Din cartea *Crossing the Unknown Sea: Work as a Pilgrimage of Identity* de David Whyte (Riverhead Books, New York, 2001), p. 4.

⁹⁹ Acest material este preluat din capitolul „Ben Cohen and Jerry Greenfield: Our Aspirations”, din cartea *The Little Book of Business Wisdom: Rules of Success from More Than 50 Business Legends*, editată de Peter Krass (Wiley & Sons, New York, 2001), p. 172.

¹⁰⁰ *Ibid.*, p. 175.

¹⁰¹ Acest citat este inclus în cartea *The Book of Positive Quotations*, compilată și aranjată de John Cook (Gramercy Books, New York, 1999), p. 333.

¹⁰² Parker J. Palmer, *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation* (Jossey-Bass, San Francisco, 2000), pp. 4–5.

¹⁰³ *Ibid.*, p. 5.

¹⁰⁴ James Allen, *As a Man Thinketh* (Running Press, Philadelphia, PA, 1989). Cartea originală a fost scrisă în secolul al XIX-lea.

¹⁰⁵ Acest citat este preluat din *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 109.

¹⁰⁶ Vezi articolul „What If You Worked at Euron?” de Charles Fishman, *Fast Company*, mai 2002, pp. 102–112.

¹⁰⁷ *Ibid.*, p. 104.

¹⁰⁸ Joel și Kate Feldman organizează seminarii și cursuri despre relații interumane la Kripalu Center for Yoga and Health, Box 793, Lenox, MA 01240-0793, www.kripalu.org.

¹⁰⁹ Acest citat a fost inclus în „Leadership Thought of the Week” din mesajul e-mail săptămânal al Adventure Quest-USA. Site-ul Adventure Quest este [www. AdventureQuest-USA.com](http://www.AdventureQuest-USA.com).

¹¹⁰ Vezi articolul „I’m Not Afraid to Seize the Moment” de Dotson Rader, *Parade Magazine*, 29 aprilie 2001, pp. 4–6.

¹¹¹ Dorothy Marcic, *Managing with the Wisdom of Love: Uncovering Virtue in People and Organizations* (Jossey-Bass, San Francisco, 1997), p. 15.

¹¹² Acest citat este preluat din *Phillips Book of Great Thoughts & Funny Sayings* de Bob Phillips (Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, 1993), p. 195.

Cuprins

Prefață

7

INTRODUCERE.

Descoperiți puterea disciplinei emoționale **15**

Partea I

Fundamentele disciplinei emoționale

ALEGEREA NR. 1.

Creați-vă propriul proces de disciplină emoțională **33**

ALEGEREA NR. 2.

Învățați caracteristicile-cheie ale disciplinei emoționale **45**

ALEGEREA NR. 3.

Alegeți semnificația propriilor emoții **57**

ALEGEREA NR. 4.

Dezvoltați-vă inteligența emoțională (EQ) **63**

ALEGEREA NR. 5.

Trăiți-vă emoțiile **71**

ALEGEREA NR. 6.

Kung fu emoțional **77**

ALEGEREA NR. 7.

Furtuni emoționale **81**

Partea a II-a

Mintea

ALEGEREA NR. 8.	
Fericirea este o alegere	89
ALEGEREA NR. 9.	
Meditația vă poate oferi o viață mai bună	95
ALEGEREA NR. 10.	
Reîncadrarea mentală	101
ALEGEREA NR. 11.	
Deveniți regizorul propriului teatru interior	105
ALEGEREA NR. 12.	
De la idee la bogăția vieții	109
ALEGEREA NR. 13.	
Forța manifestă a gândirii pozitive	115
Alte alegeri de disciplină emoțională, bazate pe minte	122

Partea a III-a

Corpul

ALEGEREA NR. 14.	
Disciplina binefăcătoare a respirației	127
ALEGEREA NR. 15.	
Îmbunătățiți-vă starea emoțională printr-o bună condiție fizică	131
ALEGEREA NR. 16.	
Joggingul interior: muzica și râsul	137
ALEGEREA NR. 17.	
Lucrul cu corpul (I): masaj și mai mult decât atât	143
ALEGEREA NR. 18.	
Lucrul cu corpul (II): Tai Chi și mai mult decât atât	147
ALEGEREA NR. 19.	
Echilibrul fluid	153
Alte alegeri de disciplină emoțională, axate pe corp	158

Partea a IV-a Spiritul

ALEGEREA NR. 20.	
Puterea tăcerii	163
ALEGEREA NR. 21.	
Drama subtilității	169
ALEGEREA NR. 22.	
Puterea unui țel	175
ALEGEREA NR. 23.	
Trăiți o experiență în afara ego-ului	181
ALEGEREA NR. 24.	
Ce este dragostea?	187
ALEGEREA NR. 25.	
O viață plină de spirit	193
Alte alegeri de disciplină emoțională, axate pe spirit	197
SĂ ÎNCEPEM.	
Deviza puterii de a alege felul în care ne simțim	201
<i>Deviza puterii de a alege felul în care ne simțim</i>	205
Note	206

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65
0744.55.47.63

e-mail: redactie@curteaveche.ro
web: www.curteaveche.ro

PRINT MULTICOLOR

Tipografia PRINT MULTICOLOR Iași

Str. Bucium nr. 34, Iași, 700265
Tel. (0232) 21.12.25, 23.63.88
Fax. (0232) 21.12.52



CURTEA VECHE PUBLISHING

tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;

departamentul redacție 0744 55 47 63;

departamentul distribuție 0744 36 97 21

e-mail: redactie@curteaveche.ro; internet: www.curteaveche.ro

Curtea Veche vă oferă cărți cu reducere de aproximativ 15% și taxe poștale gratuite. Comandați numărul de exemplare dorite, indicați datele dumneavoastră și trimiteți comanda pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

AUTOR	TITLU
COLECȚIA CĂRȚI-CHEIE	
Dale Carnegie	Secretele succesului
Napoleon Hill	De la idee la bani
David J. Schwartz	Puterea magică a gândului
John Chaffee	O călăuză sigură
Walter Anderson	Curs practic de încredere
David Reuben	Tot ce ai vrut să știi despre sex*
	* Dar ți-a fost teamă să întrebi
Maxwell Maltz	Psihocibernetica
Norman V. Peale	Forța gândirii pozitive
Steven K. Scott	Pași simpli către vise imposibile
Henriette A. Klauser	Notează și acționează
William Glasser	Cum să alegem fericirea
Zig Ziglar	Putem crește copii buni într-o lume negativă!
Dale Carnegie	Lasă grijile, începe să trăiești
Alan Loy McGinnis	Importanța prieteniei
Zig Ziglar	Dincolo de vârf
Robert T. Kiyosaki	Tată bogat, tată sărac
Dale Carnegie	Cum să vorbim în public
Glenn Van Ekeren	Drumuri spre fericire
Spencer Johnson	Cine mi-a luat Cașcavalul?
Allan Pease	Întrebările sunt, de fapt, răspunsuri
Og Mandino	Al doisprezecelea înger
Og Mandino	Cel mai vestit vânzător din lume
Burke Hedges	Afirmă-te sub propria firmă

Norman V. Peale
K. Blanchard, S. Johnson
Daniel Goleman
John C. Maxwell
M. Scott Peck
Jinny S. Ditzler
Og Mandino
Zig Ziglar
Spencer Johnson
John C. Maxwell
Bill Quain

Jacques Salomé
Dale Carnegie
Ron Hoff
S. C. Lundin et al.
Marian Stan
Michael Beer
Robert T. Kiyosaki
Scott W. Ventrella
Deepak Chopra
Norman V. Peale
Anthony Robbins
Roger Dawson
Napoleon Hill
Maxwell Maltz
Jacques Salomé
Bill Quain
Bobbe Sommer
R. H. Conwell et al.
N. Hill, W. C. Stone
Tara-Bennett Goleman
Edward de Bono
Frances Wilks
Dale Carnegie
Steven K. Scott
Philip McGraw
Burke Hedges

Spune „pot” și vei putea
Manager la Minut
Inteligența emoțională
Cum să devii popular
Drumul către tine însuși
Cel mai bun an
Alegerea
Motive pentru a zâmbi
Da sau nu
Realizează-te pe deplin
10 reguli de încălcat
& 10 reguli de urmat
Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege
Liderul poți fi tu
Regulile unei prezentări de succes
Fish! Trăiește-ți piața!
E rândul tău
Bucuria de a învinge
Copil bogat, copil isteț
Forța gândirii pozitive în afaceri
Calea magului
Forța entuziasmului
Descoperă forța din tine (v. I+II)
Start spre eficiență
Puterea de convingere
Magia imaginii personale
Curajul de a fi tu însuși
com.ert
Psihociberneta 2000
Clasici ai literaturii motivaționale
Succesul și atitudinea
Alchimia emoțională
Gândirea laterală
Transformarea sentimentelor
Tehnici de a vinde
Jurnalul unui milionar
Strategii de viață
afacerea-de-vis.com

Burke Hedges	Conducta de milioane
Charles C. Manz	Puterea eșecului
Brian Tracy	Viitorul depinde de tine
Frank Bettger	Cum am devenit expert în vânzări
George R. Walther	Influența limbajului pozitiv
Roberta Cava	Comunicarea cu oamenii dificili
Ken Blanchard	Managementul și valorile
Phillip C. McGraw	În căutarea sinelui
William Bridges	Managementul tranziției
Charles Lever	Viața ca o cursă cu obstacole
Ken Blanchard, J. Stoner	De la scop la realizare
Burke Hedges	Marketing la indigo
Paul Hanna	Și tu poți avea succes
Ken Blanchard, M. Muchnick	Rețeta unui lider
Jim Loehr, Tony Schwartz	În formă la serviciu și acasă
Burke Hedges	De la lectură la bani
Dale Carnegie	Cum să te bucuri de viață și de slujbă
Geoff Bellman	Ai atâta putere câtă îți asumi
Daniel Goleman, R. Boyatzis, A. McKee	Inteligența emoțională în leadership

FAMILIA LA CURTEA VECHĂ

Ross Campbell,	Cele cinci limbaje de iubire
Gary Chapman	ale copiilor
Zig Ziglar	Secretul căsniciei fericite
Spencer Johnson	Mamă la minut
Spencer Johnson	Tată la minut
Allan Pease	De ce bărbații se uită la meci
Barbara Pease	și femeile se uită în oglindă
Gary Chapman	Speranțe pentru cei despărțiți
Ross Campbell	Copiii noștri și drogurile
Ross Campbell	Educația prin iubire
Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soțul
A. Faber, E. Mazlish	Comunicarea eficientă cu copiii
Jacques Salomé	Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun
Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soția
Donald McCullough	Politețea de zi cu zi
Jamie Turndorf	Arena conjugală

David Reuben M. J. Elias et al.	Orice femeie poate! Inteligența emoțională în educația copiilor
Jacques Salomé M. J. Elias et al.	Mami, tati, mă auziți? Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților
Dr. Laura Schlessinger Allan & Barbara Pease Dr. Phillip C. McGraw	10 motive stupide care distrug un cuplu El e cu minciuna, ea vorbește-ntruna Salvarea relațiilor
Jacques Salomé Dr. Laura Schlessinger	Singurătatea în doi nu e pentru noi Greșelile părinților îi pot distruge pe copii
Gary Chapman Julia Cole	Cele cinci limbaje ale iubirii Față în față cu infidelitatea. Continuăm sau divorțăm?
Gary Smaly Helen Gurley Brown	Când unu plus unu fac NOI Scapă de singurătate renunță la prejudecăți

BIBLIOTERAPIA

M. Scott Peck	Psihologia minciunii
Eckhart Tolle	Puterea prezentului
Sue Knight	Tehnicile programării neuro-lingvistice
Daniel Goleman	Emoțiile distructive
Boris Cyrulik	Murmurul fantomelor

COMPLETE IDIOT'S GUIDE

Frankie Avalon Wolfe, Ph.D.	Reflexoterapia
Elisabeth Moran, Master	
Joseph Yu, Master	
Val Biktashev	Feng Shui

Vă rugăm să trimiteți comanda dumneavoastră pe adresa:
CURTEA VECHE PUBLISHING, str. arh. Ion Mincu nr. 11, sector 1,
011356, București
sau
e-mail: distributie@curteaveche.ro; internet: www.curteaveche.ro

Oricui i s-a întâmplat să se lase copleșit de mânie, de furie, de gelozie sau de tristețe, de o stare emoțională în care se nasc decizii și acțiuni cu consecințe devastatoare. Uneori simțim cum ne ia valul, iar acesta poate fi un tsunami. După ce a trecut, ne pare rău și suntem convinși că, dacă am fi fost mai calmi, mai liniștiți, consecințele ar fi fost mai puțin grave. Chiar dacă alăturarea noțiunilor „disciplină” și „emoție” vi se pare nefirească, autorul acestei cărți vă propune să încercați mai multe strategii prin care veți putea folosi energia emoțiilor în beneficiul dvs. Tehnici de meditație și de respirație, un program de exerciții fizice, o alimentație corectă, un stil de viață prin care cultivați optimismul și gândirea pozitivă sunt doar câteva dintre soluțiile pe care vi le oferă disciplina emoțională. Absentă atât din programa școlară, cât și din educația părintească, disciplina emoțională este o materie la care viața ne examinează zilnic. Depinde de noi să luăm nota maximă.



De același autor:
Puterea eșecului

LEI 1800